



**En studie av fellesmeditasjon i et kristent og et  
buddhistisk miljø i Oslo**

**Jon Kristian Harvik**

Masteroppgave i Religionshistorie

Institutt for kulturstudier og orientalske språk

**Universitetet i Oslo**

Høst 2007

Jeg vil takke min veileder professor Per Kværne for verdifull veiledning under arbeidet med denne oppgaven. Takk til alle medstudenter på religionshistorie ved Universitetet i Oslo og spesielt takk til Therese Bogstad, Sølve Skagen, Peter Andre Kristoffersen og Marianne Gjessing som har lest og kommentert oppgaven. En stor takk går til mine ti informanter for at de villig stilte opp til intervju og åpenhertig delte sine erfaringer om meditasjon. Jeg vil også takke Karma Tashi Ling og Emmaus for at jeg fikk delta i fellesmeditasjon, seminarer og andre sosiale sammenkomster. Takk for deres store åpenhet og toleranse.

## Sammendrag

I religionsfaget foreligger det lite forskning på meditasjon som er basert på intervju eller feltarbeid med mennesker som mediterer. Denne oppgaven er et forsøk på å gjøre noe med denne mangelen i fagsammenheng. Oppgaven har tittelen "En studie av fellesmeditasjon i et kristent og et buddhistisk miljø i Oslo". Miljøene jeg beskriver er Karma Tashi Ling, et tibetansk-buddhistisk trossamfunn, og Emmaus, en kristen organisasjon i Den norske kirke hvor det praktiseres zen-meditasjon. Informasjon som er hentet fra feltarbeid og intervju tolker jeg ved hjelp av van Genneps teori om "overgangsriter" og begrepet "selv-spiritualitet", som er et sentralt kjennetegn ved nyreligiøsitet. Problemstilling for oppgaven er *Hvilke likheter og ulikheter har fellesmeditasjon i KTL og Emmaus med teorien om overgangsriter, og hvordan er fellesmeditasjon uttrykk for selv-spiritualitet?* Overgangsriters funksjon er å føre et medlem av en samfunnsgruppe fra en livssituasjon eller posisjon til en annen. Van Gennep, og Victor Turner som har videreutviklet van Genneps teori om overgangsriter, fokuserer på ritedeltakernes tillit og trofasthet til gruppen. I min studie av fellesmeditasjon oppdaget jeg at utøvere av fellesmeditasjon er ambivalente når det gjelder tillit og trofasthet til gruppen. Jeg argumenterer for at denne ambivalensen skyldes selv-spiritualitet. Selv-spiritualitet vektlegger at mennesket er guddomelig og at enkeltindividet må oppnå autonomi og integritet. Fellesmeditasjon i KTL og Emmaus er eksempler på den spenning og ambivalens mellom kollektivet og individet, noe som er tidstypisk for mange moderne samfunn.

## **Innhold**

Kapittel 1 Innledning .....	1
Problemstilling .....	1
Presentasjon av Emmaus .....	3
Presentasjon av Karma Tashi Ling .....	5
Oppgavens struktur .....	7
Kapittel 2 Definisjoner, teori og avgrensning .....	9
Definisjoner av begrepet ”meditasjon” .....	9
Meditasjon; <i>śamatha</i> og <i>vipāśyanā</i> .....	11
Teoretiske perspektiver .....	12
Fellesmeditasjon som nyreligiøsitet og ”selv-spiritualitet” .....	16
Kapittel 3 Metode .....	18
Urbant feltarbeid med kvalitative metoder som verktøy .....	18
Intervju .....	19
Etablering av kontakt med informantene .....	19
Presentasjon av informantene .....	19
Spørsmålsliste for intervjuene .....	20
Forståelse og fortrolighet mellom informant og intervjuer .....	21
Sensitive opplysninger fra informantene .....	22
Transkribering av intervjuene .....	22

Deltakende observasjon .....	23
Kapittel 4 Fellesmeditasjon i Emmaus og KTL.....	24
Fellesmeditasjon i Paulus kirke .....	24
Stående avspenning.....	25
Liggende avspenning .....	25
<i>Śamatha</i> -meditasjon.....	26
Meditasjon som erfaring av nåde .....	27
Bruk av tekster ved meditasjon.....	28
Videreføring av meditasjon utenfor kirken.....	28
”Det tause fellesskapet”: samholdet mellom deltakerne.....	29
Fellesmeditasjon i Paramita meditasjonssenter .....	30
Resitasjon av tilfluktsbønn.....	31
<i>Śamatha</i> og meditasjon på <i>bodhicitta</i> .....	32
Med <i>bodhisattva</i> ens utholdenhet som inspirasjon .....	34
Videreføring av meditasjon utenfor Paramita.....	35
”Energiutveksling”: samholdet mellom deltakerne .....	35
Kapittel 5 Analyse av fellesmeditasjon.....	37
Atskillelsesfasen .....	37
Liminalfasen .....	39
Turner om kroppen i den liminale fase sammenliknet med meditasjon .....	39
Kroppen som metafor for religiøse forestillinger .....	41

Det ubehagelige og smertefulle ved meditasjon .....	44
<i>Communitas</i> , i opposisjon til andre samfunnsgrupper .....	48
Kommentar fra buddhistene .....	49
Kommentar fra de kristne .....	51
Samhold .....	54
”De eldres lære” .....	56
Integrasjonsfasen .....	57
Kapittel 6 Fellesmeditasjon i samtidskontekst .....	60
Holisme kontra dualisme .....	62
”Gud og det guddommelige i mennesket” .....	64
Altruisme, selvkjærlighet og tilgivelse .....	65
Autoritetskepsis og hellige lærere .....	66
Evolusjonisme .....	68
Individualisme og pluralisme .....	68
Kapittel 7 Vurdering av analyse, teori og metode .....	72
Rett valg av metode? .....	72
Andre teoretiske tilnærminger til meditasjon .....	73
Vurdering av van Genneps teori om overgangsriter .....	76
Vurdering av Turners teori om <i>communitas</i> og liminalfasen .....	77
Avslutning .....	82
Bildevedlegg .....	86

Meditasjonslokalene i Paulus Kirke.....	86
Meditasjonslokalet ved Paramita-meditasjonssenter .....	87
Meditasjonspositurer.....	88
Litteraturliste.....	89
Internettadresser.....	95

## Kapittel 1 Innledning

Min interesse for å skrive om meditasjon kom som et resultat av at jeg for noen år tilbake deltok på fellesmeditasjon i to miljøer i Oslo: Karma Tashi Ling (heretter forkortet KTL), et tibetansk-buddhistisk trossamfunn, og Emmaus, en kristen organisasjon i Den norske kirke hvor det praktiseres zen-meditasjon. Samtidig som jeg deltok i disse miljøene studerte jeg religionshistorie ved Universitetet i Oslo og ble interessert i hvordan religionsfaget kan belyse meditasjon som fenomen. Da jeg søkte etter faglitteratur om meditasjon oppdaget jeg at det i liten grad foreligger forskning som er basert på intervju eller feltarbeid med mennesker som mediterer. I religionsfaget omtales meditasjon som et fenomen tilhørende religiøs mystikk utført av munk og nonne skjermte fra samfunnet.<sup>1</sup> Beskrivelser av meditasjon er først og fremst avhandlinger og bøker som analyserer eller sammenlikner tekster om meditasjon. Religionshistorie er et fag som tradisjonelt har arbeidet med skriftlige kilder og i liten grad ”hatt omgang med levande menneske”.<sup>2</sup> Det er først i de tyve siste årene at religionshistorie har tatt i bruk sosialantropologiske metoder som feltarbeid og intervju.<sup>3</sup> I moderne tid har meditasjon fått økt popularitet utenfor klostermurene og templene. Med tilgang til to meditasjonsmiljøer i Oslo og positive tilbakemeldinger på å få intervju deltakere i miljøene så jeg mulighet til å kunne skrive en oppgave som setter fokus på mennesker som praktiserer meditasjon.

## Problemstilling

Informasjon om fellesmeditasjon fikk jeg ved feltarbeid og deltagende observasjon i KTL og Emmaus, og ved intervju med informanter som deltar i fellesmeditasjon. Denne informasjonen har jeg valgt å tolke ved hjelp av van Genneps teori om ”overgangsriter” og begrepet ”selv-spiritualitet”, som er et sentralt kjennetegn ved nyreligiositet. Overgangsriters funksjon er å føre et medlem av en samfunnsgruppe fra en livssituasjon eller posisjon til en annen. En overgangsrite er delt inn i tre sekvenser eller faser som følger etter hverandre; atskillelsesfasen, terskelfasen (liminalfasen) og integrasjonsfasen. Grunnen til at jeg har valgt å bruke van Genneps teori til å analysere fellesmeditasjon er at den egner seg godt til å systematisere ulike riter som

---

<sup>1</sup> Dupré 1993: 246, Underwood 1995: 325

<sup>2</sup> Tafjord 2006: 250

<sup>3</sup> Natvig 2006: 203



følger etter hverandre. Ved fellesmeditasjon i KTL og Emmaus utføres det ikke bare meditasjon, men også andre riter som kroppslig avspenning og resitasjon av bønner som følger både før og etter meditasjon. Van Gennep hevder at vektleggingen av de ulike sekvensene i overgangsriter kan variere fra rite til rite. I min analyse beskriver jeg alle tre fasene, men har vektlagt terskelfasen siden denne fasen er spesielt utviklet ved fellesmeditasjon i KTL og Emmaus. I analysen skal jeg vise hvordan selve utførelsen av meditasjon kan kalles en terskelfase.

Victor Turner har videreutviklet van Genneps teori om overgangsriter og er spesielt kjent for å ha utviklet ny forståelse av terskelfasen, eller ”liminalfasen” som han kaller den. Turner har analysert forholdet mellom liminalfasen og den religiøse gruppen eller *communitas* som baserer fellesskapet på erfaring av liminalfasen. Turner hevder at liminalfasen og *communitas* har en rekke kjennetegn som møte med det hellige, for eksempel ved bruk av kroppslig symbolikk, utholdelse av smerte og ubehag, deltakernes opphøyelse av det unike ved gruppen, samhold og lydighet ovenfor lederne og grunnleggerne av fellesskapet. I hvilken grad samsvarer Turners karakteristikker av liminalfasen og *communitas* med fellesmeditasjon i KTL og Emmaus? I min analyse har jeg funnet både likheter og ulikheter med Turners beskrivelser av liminalfasen og *communitas*. Der hvor jeg har funnet overensstemmelser mellom teori og empiri har jeg valgt å tolke Turners modell ved hjelp av andre teoretiske tilnærminger. Jeg gjør rede for disse teoriene i kapittel 2.

Turner hevder at *communitas* kjennetegnes ved sterkt sosialt samhold og lydighet ovenfor gruppens grunnleggere og ledere. Dette er karakteristikker som bare delvis samsvarer med mine informanternes uttalelser om samhold og lederskap. Hva er årsaken til flere av informantenes svekkede tiltro til sosialt samhold og lederskap? I denne oppgaven argumenterer jeg for at dette henger sammen med ”selv-spiritualitet”. Paul Heelas beskriver ”self-spirituality”<sup>4</sup> i boka *The New Age Movement*. Selv-spiritualitet fokuserer blant annet på at mennesket er guddommelig og at enkeltindividet må oppnå autonomi og integritet.<sup>5</sup> Selv-spiritualitet er et av de fremste særtrekk ved nyreligiositet og kjennetegnes ved temaer som holisme, oppfatningen av mennesket som guddommelig, altruisme, selvkjærlighet, evolusjonisme, autoritetskepsis, hellige

---

<sup>4</sup> Heelas 1999: 29

<sup>5</sup> Heelas 1999: 35

lærere, pluralisme og individualisme. Temaene og begrepene brukes i analyse av nyreligiositet blant annet av Wouter J. Hanegraaff og Paul Heelas. Enkelte av disse særtrekkene ved selv-spiritualitet mener jeg er årsaken til at en del av empirien fra KTL og Emmaus ikke samsvarer med Turners teori om *communitas*. KTL og Emmaus er miljøer som historisk og tradisjonelt har vidt forskjellig utgangspunkt for religiøs tro og utøvelse. Til felles har miljøene at de i sterk grad er preget av nyreligiositetens vektlegging av selv-spiritualitet. I analysen skal jeg drøfte dette fellestrekket ved fellesmeditasjon i KTL og Emmaus. På bakgrunn av de overnevnte teorier og begreper er min problemstilling for denne oppgaven: *Hvilke likheter og ulikheter har fellesmeditasjon i KTL og Emmaus med teorien om overgangsriter, og hvordan er fellesmeditasjon uttrykk for selv-spiritualitet?*

## **Presentasjon av Emmaus**

Emmaus tilhører Den norske kirke og misjonsorganisasjonen Areopagos. Organisasjonsarbeidet er drevet fra Norge og Danmark. Areopagos ble stiftet og grunnlagt av den norske misjonæren Karl Ludvig Reichelt i 1926.<sup>6</sup> Organisasjonsnavnet Areopagos er hentet fra Apostlenes gjerninger 17:16-34 i Det nye Testamentet.<sup>7</sup> Teksten handler om apostelen Paulus' tale ved rettsinstitusjonen Areopagos utenfor Athen, en by hvor ulike religioner og filosofiske retninger eksisterte side om side. Paulus taler om "den ukjente Gud" som grekerne har bygd et alter til. Paulus viser dem at det er denne guden han tror på. Paulus bruker blant annet gresk filosofi for å føre dialog med innbyggerne. Areopagos henter inspirasjon fra Paulus' tale og relaterer den til egen misjonsvirksomhet. I "en multikulturell og multireligiøs virkelighet"<sup>8</sup> vil Areopagos, som Paulus, gå i dialog med andre religioner. Dialogen er rettet mot øst-asiatiske land som Taiwan, Japan og Kina. Dialogarbeidet foregår ved universiteter og misjonssentre i disse landene.

Emmaus ble startet i 1995 av en gruppe teologer i Oslo som arbeidet for Areopagos. Navnet Emmaus er hentet fra Lukasevangeliet 24:13.<sup>9</sup> Teksten handler om to disipler som er på vei mot byen Emmaus. De møter den oppstandne Jesus men kjenner ham ikke igjen. På Emmaus' nettsider tolkes fortellingen slik:

---

<sup>6</sup> [www.areopagos.org/Procesdokument\\_om\\_di.95.0.html](http://www.areopagos.org/Procesdokument_om_di.95.0.html)

<sup>7</sup> Det nye testamentet 2005

<sup>8</sup> [www.areopagos.org/Om\\_Areopagos.7.0.html](http://www.areopagos.org/Om_Areopagos.7.0.html)

<sup>9</sup> Det nye testamentet 2005

”Emmausfortellingen viser oss et møte mellom Kristus og mennesker underveis. Den setter oss på sporet av samtalens hemmelighet og øyeblikket når Kristus vinner skikkelse”.<sup>10</sup> Emmaus vektlegger dialog med mennesker som leter etter religiøs tilhørighet og vil være i dialog med representanter fra andre religioner. Emmaus vil utvikle en kristendom som aktivt går inn for å lære av andre religioner. I Emmaus arrangeres forumkvelder for religionsdialog hvor temaene kan være svært varierte:

åndelig søken som bønn og faste, mystikk og meditasjon, åndelig utvikling, healing og helbredelse, reinkarnasjon og oppstandelsestro, engler og hjelpere, Buddha og Kristus, islam og kristendom, gudsbilder og menneskesyn, økologi og religiøsitet, forbrukersamfunnet som åndelig utfordring, religion og fred.<sup>11</sup>

I dialog med mennesker fra andre religioner vil Emmaus drive misjon. Måten dette gjøres på er å vise “Kristi skikkelse” gjennom “ydmykhet og respekt i samværs- og dialogsituasjoner, i liturgisk fellesskap, i meditasjon og i stillheten”<sup>12</sup>. Dialogen mellom kristendom og zen-buddhisme er Emmaus’ hovedfokus. Dette er en tradisjon som har vokst frem de siste femti årene. Den har markert seg ved personligheter som de katolske munkene William Johnston, Thomas Merton og zen-munkene Daisetsu Teitaro Suzuki og Thich Naht Hanh. Johnston har blant annet gitt tradisjonen navnet ”Christian Zen”.<sup>13</sup> I Norge har dialogen vært representert blant annet ved buddhisten Svein Myreng (død 2007) og teologen Notto Thelle. Thelle og Myreng har vært aktive i Emmaus i flere år. Alle disse personlighetene har skrevet bøker om forholdet mellom buddhisme og kristendom. Informantene refererte ofte til disse bøkene.

I Vesten har dialogen mellom zen og kristendom resultert i økt interesse for zen-meditasjon blant kristne. Emmaus er i dialog med ulike zen-miljøer i Norge, for eksempel “Dharmagruppa” grunnlagt av Svein Myreng. Profilen på meditasjonen som blir praktisert i Emmaus ligger tett opp til Myrengs meditasjonsundervisning. Myreng er ordinert zen-lærer av zen-munken Thich Nhat Hanh i den vietnamesiske Lieu Quan-tradisjonen. Karakteristisk for Myrengs undervisning er at han retter stor oppmerksomhet på kroppen før og under meditasjon. Myreng hevder at i Vesten er det tradisjon for å verdsette intellektet og i mindre grad vektlegge det kroppslige,

---

<sup>10</sup> [www.emmausnett.no/](http://www.emmausnett.no/)

<sup>11</sup> [www.emmausnett.no/dialog/](http://www.emmausnett.no/dialog/)

<sup>12</sup> [www.emmausnett.no/omemmaus/index.shtml#basis](http://www.emmausnett.no/omemmaus/index.shtml#basis)

<sup>13</sup> Johnston *Christian Zen* 1971.

mens i buddhismen betraktes kropp og psyke som likeverdige størrelser.<sup>14</sup> Å bruke kroppen i gudstilbedelse står sentralt i Emmaus, mens bruk av bibeltekster, preken eller diskusjoner har mindre plass.

Emmaus benytter seg av lokaler i Paulus kirke ved Birkelunden i Oslo. Emmaus bruker kirken til fellesmeditasjon, forumkvelder og retretter. På mandager arrangeres det fellesmeditasjon i to deler. Samlingene er åpne for både kristne og ikke-kristne. Den første delen kalles “pusterom” og innebærer fysiske øvelser og stille meditasjon. Del to foregår i “emmauskappelet”, et siderom i kirken, og har innslag av stille meditasjon og kristne bønner og sanger. Det er vanlig at deltakerne er med på begge delene. Emmaus har kontor med tre ansatte på Olaf Ryes plass på Grünerløkka. Det finnes meditasjonsgrupper som er tilknyttet Emmaus i Sarpsborg og Bergen.<sup>15</sup>

## **Presentasjon av Karma Tashi Ling**

Karma Tashi Ling er et buddhistisk trossamfunn som har som formål ”å fremme kjennskap til tibetansk buddhisme samt å støtte bevaring og utbredelse av tibetansk kultur”.<sup>16</sup> KTL ble grunnlagt 13. juni 1975. Organisasjonen tilhører Karma-Kagyutretningen, en av seks hovedretninger innenfor tibetansk buddhisme. Karma-Kagyuskolen vektlegger betydningen av en “linje” med helgener som gjennom historien har videreført buddhistisk lære. Linjen startet på 1000-tallet med de indiske mestrene Tilopa og Naropa, og deres tibetanske etterfølgere Marpa og Milarepa. En mektig leder innenfor Karma-Kagyuskolen er den reinkarnerte Karmapa.<sup>17</sup> Karmapa-linjen ble grunnlagt på 1100-tallet. Det var den 16. Gyalwa Karmapa som ga Karma Tashi Ling navnet som på tibetansk betyr "Det lykkebringende stedet for buddha-aktivitet". Den 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso som er Tibets statsoverhode i eksil og tibetanernes åndelige leder, er sammen med Karmapa en svært viktig inspirator for KTL. I KTL som i tibetansk buddhisme generelt, er de historiske helgenene, religiøse overhodene og lamaene høyt verdsatt og respektert. Overlevering av buddhistisk filosofi og meditasjonspraksis fra lærer til elev er avgjørende for elevens åndelige utvikling. I Tibet er overlevering av buddhistisk filosofi og meditasjonspraksis forbeholdt munkene og nonnene. Slik er det ikke i mange tibetansk-buddhistiske

---

<sup>14</sup> Myreng 2001: 19-20

<sup>15</sup> Emmaus annonserer kurs, forum og sosiale tilstelninger på sine nettsider [www.emmausnett.no](http://www.emmausnett.no)

<sup>16</sup> [www.ktl.no](http://www.ktl.no) 2007

<sup>17</sup> Kværne 2002: 260-261

samfunn i Vesten. I KTL for eksempel, får også legfolk lære buddhistisk filosofi og meditasjon. Jeg beskriver liknende ulikheter mellom tibetansk-buddhisme i Tibet og Vesten på side 24.

De to hovedretningene i buddhismen er mahāyāna ("den store farkosten") og theravāda ("de eldres lære"). Tibetansk buddhisme hører til mahāyāna, theravāda buddhisme finner man for eksempel på Sri-Lanka og i Thailand. I mahāyāna kalles theravāda-retningen for hīnayāna. En *arhat* i theravāda-buddhismen er en munk som har realisert nirvana. En *arhat* er uten hat, uvitenhet og begjær. Dette har han oppnådd ved hjelp av munkedisiplin og meditasjon. Etter sin død når *arhaten* nirvana og vender aldri tilbake til verden.<sup>18</sup> I mahāyāna-buddhismen er en *bodhisattva*, i likhet med en *arhat*, en person som har realisert nirvana og er uten hat, begjær og uvitenhet, men i motsetning til *arhaten*, forblir en *bodhisattva* i verden for å hjelpe alle vesener til å nå nirvana. Alle mennesker, inkludert lekfolk, har mulighet til å bli en *bodhisattva*. To viktige forutsetninger for å bli en *bodhisattva* er *bodhicitta* ("tanken om oppvåkning") og innsikt i *śūnyatā* (tomhet). Alle fenomener er forgjengelige og gjensidig avhengige av hverandre, og kan derfor ikke sies å ha noe "selv" eller substans, og er derfor "tomme". *Bodhicitta* er muligheten alle vesener har til å erkjenne tomheten og bli en buddha. Et menneske som har frembrakt *bodhicitta* har medfølelse for alle levende vesener som lider fordi de ikke har forstått tomheten.<sup>19</sup>

En retning som oppsto innenfor mahāyāna-buddhismen er tantrismen eller vajrayāna ("diamantveien") Meditasjonsøvelser i vajrayāna-tradisjonen holdes hemmelig fordi de har magisk kraft. Utøvere av tibetansk buddhisme tror at et menneske kan nå opplysning i løpet av ett liv hvis det følger vajrayāna-tradisjonen. En metode er å forestille seg selv som en guddom. Dette kan for eksempel være Avalokiteśvara (tibetansk: Chenrezig), *bodhisattvaen* for medfølelse. Guddommene har egne mantraer, farger og symboler som forandrer utøveren til en guddommelig *bodhisattva*. Vajrayāna oppfattes i blant feilaktig som en tredje retning i buddhismen.<sup>20</sup>

Hele den indiske buddhismens utvikling er representert i Tibet. I klostrene

---

<sup>18</sup> Jacobsen 2000: 75-76

<sup>19</sup> Jacobsen 2000: 112-115

<sup>20</sup> Williams 2003: 185-186

følger munkene hīnayāna-disiplin, filosofien er fra mahāyāna og meditasjon og riter er hovedsaklig fra vajrayāna.<sup>21</sup> I KTL er også alle disse retningene representert. KTL har en rekke kurs hvor man kan studere filosofi og meditasjon tilhørende de tre ulike nivåene. Det forutsettes at eleven starter med et kurs om hīnayāna, deretter mahāyāna. Med denne bakgrunnen kan en elev ta kurs i vajrayāna. Undervisning foregår på tre forskjellige steder. Hovedsentret ligger på Bjørndal, ti minutter med buss fra Mortensrud T-bane. Her bor det to tibetanske lamaer som står for mye av undervisningen i KTL. KTL har også et senter, Karma Shedrup Ling, "Buddhastedet for teori og praksis", som ligger i Ski kommune. Her arrangeres det lengre kurs med lamaer fra hele verden. Stedet gir mulighet for stille tilbaketrekking og meditasjon i små hytter. I Hegdehaugsveien i Oslo sentrum har KTL en bokhandel som heter Buddha Bok og Bilde hvor det selges buddhistisk litteratur og religiøse gjenstander. Butikken har et meditasjonssenter i kjelleren som heter Paramita. Paramita betyr 'perfeksjonert dyd'. Her arrangeres det flere meditasjonskurs i uken. Fellesmeditasjonen jeg har valgt å skrive om foregår i Paramita. Samlingene er klokka 19:00-21:00 på onsdager og har meditasjon på *bodhicitta* som hovedfokus. KTL rekrutterer medlemmer fra hele landet og har lokalgrupper i Drammen, Stavanger, Bergen og Trondheim.<sup>22</sup>

## Oppgavens struktur

I kapittel 2 skal jeg definere begrepet "meditasjon" og de meditasjonsteknikkene som blir benyttet ved fellesmeditasjon i KTL og Emmaus. Videre skal jeg gjøre rede for de teoretiske perspektivene jeg har valgt å benytte. I kapittel 3 skal jeg gjøre rede for hvordan jeg brukte intervju og deltagende observasjon for å få empiri til forskningsprosjektet. Empirien vil bli presentert i kapittel fire. Her skildrer jeg fellesmeditasjon i KTL og Emmaus slik samlingene forløpes fra begynnelse til slutt. I kapittel 5 analyserer jeg empirien på grunnlag av teorien jeg presenterte i kapittel 2. De tre sekvensene i van Genneps teori om overgangsriter, med vektlegging av den liminale fasen og *communitas*, blir analysert i forhold til empirien. I dette kapitlet skal jeg vise hvordan posituren under meditasjon kan tolkes som metaforer for en individuell og sosial omstrukturingsprosess samt gruppenes religiøse forestillinger. I

---

<sup>21</sup> Kværne 2000: 255

<sup>22</sup> Karma Tashi Lings nettside, [www.ktl.no](http://www.ktl.no), oppdateres jevnlig.

den liminale fase blir utøverne i tillegg konfrontert med personlige problemer og utfordringer. Dette aspektet ved den liminale fase kan sammenliknes med eksponeringsterapi i psykoanalysen. Jeg skal i tillegg vise hvordan riter i den liminale fasen, kan tolkes som kommentarer til andre samfunnsgrupper. Til slutt i kapitlet skal jeg vise hva slags betydning fellesskap og lederskap har i det enkelte *communitas* og vise hvordan meditasjon integreres i hverdagen. I kapittel 6 sammenlikner jeg materialet fra kapittel 4 og 5 med religionshistorisk teori om nyreligiøsitet. Nyreligiøsitet kjennetegnes ved selv-spiritualitet. Fenomenet mener jeg kan forklare fellestrekk ved to tilsynelatende ulike religiøse grupper, samt forklare den svekkede tillit til fellesskap og lederskap som enkelte av informantene har. I kapittel 7 vil jeg foreta en kritisk drøftning av valg av metode, teori og definisjoner.

## Kapittel 2 Definisjoner, teori og avgrensning

### Definisjoner av begrepet ”meditasjon”.

I en artikkel om meditasjon i *Encyclopedia of Religion*<sup>23</sup> viser Frederic B. Underwood at ordet kommer av det latinske verbet *meditari*: ”Meditari connotes deep, continued reflection, a concentrated dwelling in thought”.<sup>24</sup> Underwood viser at begrepet meditasjon ofte forveksles med ordet kontemplasjon og argumenterer for at meditasjon er en øvelse eller forberedelse til kontemplasjon, det endelige religiøse mål. Han foreslår følgende distinksjon mellom begrepene:

Meditation involves concentration, the narrowing of the focus of consciousness to a single theme, symbol, catechism, or doctrine, yet it remains cognitive and intellectual. Meditation is usually rumination on a particular religious subject, while contemplation is a direct intuitive seeing, using spiritual faculties beyond discursive thought and ratiocination”.<sup>25</sup>

Distinksjonen mellom meditasjon og kontemplasjon er vanlig i vestlig (katolsk) kristendom. Katolske mystikere som Teresa av Avila og Johannes av Korset viser i sine skrifter hvordan de mediterte over Guds skaperverk, korsfestelsen og Treenigheten og kontemplerte det mystiske og uforklarlige ved disse temaene. Underwood bruker distinksjonen til å finne liknende fenomener i andre religioner som islam, jødedommen, hinduisme og buddhismen. I Underwoods beskrivelse av buddhistisk meditasjon, sammenlikner han begrepet ”meditasjon” med *bhāvanā* som den buddhistiske betegnelsen for meditasjon.<sup>26</sup> I *Encyclopedia of Buddhism*<sup>27</sup> påpeker P. D Premasiri at denne sammenlikningen er problematisk. Premasiri hevder at det buddhistiske begrepet *bhāvanā* har en videre betydning enn den kristne begrepet meditasjon:

The term *bhāvanā* has a wider connotation than meditation and signifies all aspects of personality development or cultivation. The development or cultivation envisaged is not confined to the development of the mind or the intellect, but to all aspects of personality including speech and bodily action.<sup>28</sup>

Mine informanternes oppfattning av hva ”meditasjon” er, likner det Premasiri hevder kjennetegner *bhāvanā*. I KTL og Emmaus er ikke meditasjon begrenset til utvikling

---

<sup>23</sup> Underwood 1995: 324-331

<sup>24</sup> Underwood 1995: 325

<sup>25</sup> Underwood 1995: 235

<sup>26</sup> Underwood 1995: 329

<sup>27</sup> Premasiri 1996: 660-668

<sup>28</sup> Premasiri 1996: 660



av sinnet eller intellektet, men blir brukt som samlebetegnelse på en hel rekke aktiviteter: dans, sang, visualisering, bevegelsesmønstre i tai chi og yoga. Alle kroppslige, verbale eller mentale disipliner som har til hensikt å utvikle et menneske i en religiøs retning, kalles meditasjon.

I denne oppgaven bruker jeg *śamatha* og *vipaśyanā* som betegnelser på meditasjonen som blir praktisert i Emmaus og KTL. *Śamatha* og *vipaśyanā* er teknikker eller metoder som går under kategoriene *samādhi* (mental ro) og *prajñā* (innsikt), to av tre veier i buddhismen som sies å kunne føre et menneske til nirvana. Den tredje veien til frelse er *śīla* (etikk). De tre veiene har underkategorier som til sammen utgjør “den åttedelte vei”. *Samādhi* og *prajñā* er begreper som i større grad samsvarer med Underwoods distinksjon mellom meditasjon og kontemplasjon, hevder Premasiri.<sup>29</sup> To grunnleggende øvelser innenfor *samādhi* og *prajñā* er *śamatha* hvile-i-ro-meditasjon, og *vipaśyanā*, innsiktsmeditasjon/kontemplasjon. *Śamatha* er meditasjon for å oppnå sinnsro, mens *vipaśyanā* er meditasjon for å oppnå innsikt i buddhistisk visdom. Sinnsro anses som en forutsetning for å oppnå innsikt, derfor praktiseres *śamatha* og *vipaśyanā* vanligvis parallelt.<sup>30</sup>

Premasiri tar utgangspunkt i *sūtra*-tekster på pali fra theravāda-tradisjonen for å beskrive meditasjon i buddhismen. Han argumenterer for at pali-tekstene hører til en periode hvor buddhismen ikke hadde flere tolkningstradisjoner av Buddhas lære. Tekstene antas av den grunn å ligge tett opp mot Buddhas opprinnelige undervisning om meditasjon.<sup>31</sup> Dette utgangspunktet er også vanlig i andre oppslagsverk som beskriver meditasjon i buddhismen.<sup>32</sup> Zen og tibetansk buddhisme hører til mahāyāna-buddhismen. I denne tradisjonen vokste det frem et mangfold av hellige tekster på sanskrit med nye meditasjonsinstruksjoner. I denne oppgaven beskriver jeg ikke meditasjonsmetoder som skiller seg nevneverdig fra theravāda-tradisjonen. Jeg vil allikevel poengtere at Premasiris beskrivelser av meditasjon innenfor mahāyāna-buddhismen er mangelfull.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Premasiri 1996: 661

<sup>30</sup> Premasiri 1996: 664

<sup>31</sup> Premasiri 1996: 660

<sup>32</sup> Jacobsen 2000: 80-87

<sup>33</sup> Premasiri 1996: 668

## Meditasjon; *śamatha* og *vipaśyanā*

I buddhismen er det mange forskjellige tilnærminger til praktisering av *śamatha* og *vipaśyanā*. Her gir jeg en presentasjon av hvordan *śamatha* og *vipaśyanā* blir praktisert i Emmaus og KTL. Norske ordvalg informantene brukte om *śamatha* var ”oppmerksomhetsmeditasjon”, ”stillhetsmeditasjon” eller ”dypmeditasjon”. Om *vipaśyanā* brukte de ord som ”innsiktsmeditasjon” eller ”analytisk meditasjon”. Oppmerksomhet rettet mot pusten for å oppnå ro er den vanligste *śamatha*-metoden i buddhismen.<sup>34</sup> *Śamatha* blir praktisert forholdsvis likt i KTL og Emmaus. Hensikten med metoden er å skape en avspenst, fredelig og klar tilstand i sinnet. For å oppnå en slik tilstand holder utøveren kroppen i ro. Utøveren sitter stille på en stol, krakk eller på gulvet med bena i kors. Ryggen holdes rett, hendene legges i fanget eller på knærne. Øynene fokuserer avslappet på et punkt på gulvet. Utøveren prøver å ikke la seg distrahere av tanker og følelser, og konsentrerer seg om pusten. Blir utøveren distraheret vender han eller hun oppmerksomheten tilbake på pusten.

Emmaus har et nært samarbeid med Dharmagruppen, grunnlagt av Svein Myreng. Meditasjonspraksisen i Emmaus er i stor grad inspirert av Myrengs undervisning i meditasjon. I Dharmagruppen er det vanlig å bruke *vipaśyanā*-meditasjon hvor tanker og følelser analyseres mot De fire edle sannheter fra Buddhas lære.<sup>35</sup> I Emmaus er undervisningen av meditasjon hovedsaklig sentrert rundt *śamatha*-meditasjon. I KTL alterneres det mellom *śamatha* og *vipaśyanā* slik det er vanlig i buddhismen. *Vipaśyanā*-metoden har *bodhicitta* eller medfølelse som objekt for meditasjon. Målet med metoden er å få innsikt i en *bodhisattvas* egenskaper. I denne oppgaven kaller jeg øvelsen for ”meditasjon på *bodhicitta*”.

Instruksene angående meditasjon på *bodhicitta* som følges i KTL er hentet fra *lodjong*-tradisjonen. *Lodjong* betyr ’sinnstrening’ på tibetansk, og i denne tradisjonen gis det nettopp ”treningsinstrukser” om hvordan man øver opp medfølelse. Tradisjonen sies å være overlevert fra India til Tibet av den indiske munken Atisha Dipamkara (982-1054 e. Kr).<sup>36</sup> Den vanligste øvelsen i *lodjong*-tradisjonen som informantene praktiserte var å meditere ved hjelp av visualiseringer. Øvelsen går ut på

---

<sup>34</sup> Premasiri 1996: 666

<sup>35</sup> Utilfredshet (ikke-selv og kontinuerlig forandring) den gjensidige betingede samoppståen, sannheten om utilfredshetens opphør, og den åttedelte vei (Jacobsen Kap. 3)

<sup>36</sup> Ringu Tulku 1999: 17

å visualisere ulike individer, utøveren selv, en venn, en fremmed en fiende eller alle individer i verden. Tur etter tur sender utøveren forestilte gaver, vennlighet eller medfølelse til de ulike individene.

Informantene praktiserte ulike riter før *śamatha* eller *vipaśyanā*-meditasjon. I Emmaus er det vanlig med kroppslig avspenning før stillesittende *śamatha*-meditasjon. Avspenningen praktiseres først stående og så liggende. I den stående avspenningen bruker deltakerne yoga og tai chi øvelser. I den liggende avspenningen ligger deltakerne urørlig på gulvet med oppmerksomheten på pusteøvelser og ulike kroppsdeler. I del to av programmet leser man bønner eller synger salmer. I KTL kneler deltakerne med pannen mot gulvet tre ganger foran et alter før de setter seg i meditasjonsstilling. Før meditasjon tar utøverne “tilfukt” i De tre juveler *Buddha*, *Dharma* og *Saṅgha* ved å resitere en bønn. Ved å gjøre dette erkjenner de seg som buddhister.<sup>37</sup> I begge grupper avsluttes meditasjonen med bønner eller sanger. Etter samlingene hadde informantene som mål å integrere *śamatha* og *vipaśyanā*-meditasjon i dagliglivet.

## Teoretiske perspektiver

Teorien om overgangsriter presenterer van Gennep i boken *Rites de passage* fra 1909. Her beskriver han riter som symboliserer overgang fra en livssituasjon til en annen og klassifiserer dem som ”overgangsriter”. Overgangsritens funksjon er å føre et samfunnsmedlem fra en livssituasjon til en annen og består av tre faser som til sammen utgjør en helhet. Den første, atskillelsesfasen, skiller deltakeren fra hans eller hennes sosiale situasjon eller posisjon i samfunnet. I den andre fasen, terskelfasen, gjennomgår deltakeren en sosial og personlig forandring, og i den siste fasen integreres deltakeren “som et nytt menneske” med ny status i samfunnet.<sup>38</sup>

Van Genneps eksempler på overgangsriter er ofte avgjørende hendelser som fødsel, forlovelse, bryllup og begravelse. Overgangsriter kan likevel ha mange forskjellige former og uttrykk. De kan være omfattende eller enkle. Noen overgangsriter utføres daglig, mens andre utføres kun en gang i livet. I følge van

---

<sup>37</sup> Jacobsen 2000: 17

<sup>38</sup> Van Gennep 1999: 26

Gennep kan de tre fasene gjenfinnes i religiøse så vel som kunstneriske aktiviteter.<sup>39</sup> ”Den underliggende strukturen er alltid den samme”, hevder van Gennep om overgangsriter.<sup>40</sup> Van Gennep viser at sekvensene ikke trenger å være like utarbeidet. Én rite kan for eksempel ha hovedvekt på atskillelsen, mens en annen rite har hovedvekt på integrasjonsfasen.<sup>41</sup> I fellesmeditasjon mener jeg at terskelfasen er viktigst. Meditasjon i seg selv kan kalles for en terskelfase, noe jeg vil komme tilbake til i kapittel 5. Atskillelse før meditasjon er også viktig for gjennomføring av riten. Integrasjonsfasen av riten mener jeg primært foregår utenfor meditasjonslokalene. Dette har sammenheng med at informantene vektla betydningen av å integrere meditasjon i dagliglivet.

Relevant stoff for oppgaven i *Rites de passage* er basert på kapitlet ”initiasjonsriter”. Her beskriver van Gennep overgangsriter i ”hemmelig selskap”, ”lukkede miljøer” eller ”magisk-religiøse brorskap”.<sup>42</sup> Slike grupper kjennetegnes ved bestemte riter og trosoppfatninger som er marginale i samfunnssammenheng. KTL og Emmaus kan sammenliknes med slike særegne religiøse grupper i det norske samfunnet. Gruppens trosoppfatninger og ofte mystiske forestillinger kommer spesielt til uttrykk i terskelfasen, hevder van Gennep.<sup>43</sup>

Sosialantropolog Victor Turner (1920-1983) har videreutviklet van Genneps teori om overgangsriter, og har spesielt rettet fokus mot den religiøse gruppen og terskelfasen, eller liminalfasen som Turner kaller den. Grupper som holder sammen på grunn av en felles erfaring med det hellige i liminalfasen, kaller Turner for *communitas*. Turner viser at det er en rekke karaktertrekk ved den liminale fase og *communitas*. Disse beskriver han spesielt i *The Forest of Symbols, Aspects of Ndembu* (1989) og kapittel 4 ”Betwixt and Between: The liminal Period in Rites de Passage” og i *Structure and Anti-Structure* (1997) kapittel 3 ”Liminality and Communitas” og kapittel 4 ”Communitas: Model and Process”. Jeg belyser empirien fra feltarbeidet med sentrale begreper og kategorier fra disse kapitlene

---

<sup>39</sup> Belmont 1979: 69

<sup>40</sup> Van Gennep 1999: 128

<sup>41</sup> Van Gennep:1999: 26

<sup>42</sup> Van Gennep 1999: 63-64

<sup>43</sup> Van Gennep 1999: 70-71

## Liminalfasen

Turner beskriver den liminale fase som en helt særegen tilstand: "Liminal entities are neither here nor there; they are betwixt and between the positions assigned and arrayed by law, custom, convention, and ceremonial."<sup>44</sup> Turner hevder at den liminale fasens paradoksale og ekstraordinære karaktertrekk skyldes at fasen er en omstrukturering av gruppen og individets identitet så vel som oppfatninger av samfunnets orden. Sentralt i denne omstruktureringen er *sacra* eller 'det hellige'. Turner beskriver *sacra* som "the heart of the liminal matter"<sup>45</sup>. Ritedeltakernes møte eller erfaring med det hellige er kraften som forandrer og styrker individet og gruppens identitet. I Emmaus er det hellige "nåde", i KTL er det hellige *bodhicitta*. Møtet eller erfaringen med det hellige oppnås på ulike måter, hevder Turner. Dette skjer ved presentasjon av hellige gjenstander, myter, hemmelige instruksjoner eller handlingsmønstre.<sup>46</sup> Meditasjon er et eksempel på handlingsmønstre som brukes for at utøverne skal oppnå erfaring med det hellige. Det hellige kommuniseres ofte gjennom kroppslig symbolikk og temaene er gjerne knyttet til død og oppstandelse hevder Turner.<sup>47</sup> Temaene er symbolske uttrykk for den individuelle og sosiale endringsprosess som finner sted i liminalfasen, hevder han.

I likhet med Turner vektlegger Ronald L. Grimes studie av kroppslig symbolikk i liminalfasen av riter. Grimes hevder det er nødvendig med studie av kroppslige positurer for å få full forståelse av religiøse gruppers forestillinger. Kroppslige handlingsmønstre er metaforiske uttrykk for gruppens trosforestillinger hevder Grimes.<sup>48</sup> I begynnelsen av kapittel 5 skal jeg vise hvordan *śamatha*-meditasjon kan sammenliknes med Turners og Grimes' påstander når det gjelder kroppslige handlingsmønstre i liminalfasen. Både van Gennep og Turner viser eksempler på at deltakere under den liminale fase må tåle smerte og ubehag for å få aksept av gruppen og tilgang til det hellige.<sup>49</sup> Representanter for nyere riteforskning, blant annet Catherine Bell, hevder at ritedeltakernes eksponering ovenfor ubehag kan

---

<sup>44</sup> Turner 1997: 95

<sup>45</sup> Turner 1989: 102

<sup>46</sup> Turner 1989: 102-103

<sup>47</sup> Turner 1989: 96

<sup>48</sup> Grimes 1982: 99

<sup>49</sup> Turner 1989: 100, van Gennep 1999: 63

sammenliknes med behandlingsformer i psykoterapien.<sup>50</sup> En slik behandlingsform er ”eksponeringsterapi”. Ved gjentatt møte med uønskede opplevelser tror ritedeltakerne eller klienten at han eller hun kan helbredes. I kapittel 5 skal jeg vise hvordan fellesmeditasjon kan sammenliknes med eksponeringsterapi.

### *Communitas*

En rekke individer som erfarer eller har erfart den liminale fase danner *communitas*. Individenes felles opplevelse av å være ”betwixt and between the positions assigned and arrayed by law, custom, convention, and ceremonial” skaper et sterkt solidarisk samhold hvor alle er like for hverandre.<sup>51</sup> Gruppens felleserfaring av *sacra*, solidaritet og likhet gjør at de hedrer og respekterer grunnleggerne og lederne av fellesskapet. Turner skiller mellom tre ulike *communitas*; det eksistensielle eller spontane, det normative og det ideologiske *communitas*. Det eksistensielle *communitas* er en spontan gruppedannelse hvor mennesker kommer sammen, iblant bare for én gang, for å feire likhet og samhold. Det normative *communitas* har også likhet og samhold som sentrale verdier. I motsetning til det eksistensielle *communitas* har det normative *communitas* organiserte riter og samlinger, samt lederskap. Ideologiske *communitas* er forgreninger av en allerede institusjonalisert organisasjon eller religion. Det ideologiske *communitas* er grupper som har tidligere eksistensielle og normative *communitas* som utopisk modell eller forbilde for sin aktivitet.<sup>52</sup> Emmaus kan ses som et eksempel på et normativt *communitas*. Fraksjoner av kristne som praktiserer zen-meditasjon i fellesskap hører til sjeldenhetene. Det eksisterer i dag ingen overordnet institusjon med definerte ideologiske forbilder for slike fellesskap. En informant forteller for eksempel at han håper samlinger av kristne som praksiterer zen en gang i fremtiden kan bli ”en akseptert tradisjon”, noe som er en indikasjon på at Emmaus er et normativt *communitas*. KTL er et eksempel på et ideologisk *communitas*. KTL hører under karma-kagyü linjen innenfor tibetansk buddhisme. KTL har et bredt kontaktnettverk med grupper av tibetanske buddhister over hele verden. KTL’s utopiske forbilde er den tibetanske buddhismen slik den ble praktisert i Tibet før den kinesiske okkupasjonen i 1959.

---

<sup>50</sup> Bell 1997: 239

<sup>51</sup> Turner 1997: 96

<sup>52</sup> Turner 1997: 132-133

Gruppens felleserfaring av *sacra*, solidaritet og likhet og lydighet ovenfor lederskapet gir grunnlag for en helt bestemt identitet. Van Gennep viser at ”hemmelig selskap”, ”lukkede miljøer” eller ”magisk-religiøse brorskap” som han beskriver i kapitlet ”Initiasjonsriter” utvikler en oppfattelse av gruppen som unik i forhold til resten av samfunnet. Turner hevder et *communitas* forholder seg til omverden i motsetningspar, det vil si klassifisering av virkeligheten i kategorier som for eksempel ”rent” og ”urent”.<sup>53</sup> Et *communitas* som anser gruppen som unik oppfatter for eksempel samfunnet utenfor *communitas* som uverdigg. Gerd Baumanns teori om at ”Ritual implicates ‘Others’”<sup>54</sup>, kan sammenliknes med forestillingen om den religiøse gruppens oppfattelse av seg selv som noe unikt eller ekstraordinært. Baumann hevder at grupper ved å utføre riter sender signaler, enten ubevisst eller bevisst til andre samfunnsgrupper om deres særegne identitet, eventuelle fortrinn over andre. Dette skal jeg vise også er tilfelle ved fellesmeditasjon i Emmaus og KTL.

### **Fellesmeditasjon som nyreligiøsitet og ”selv-spiritualitet”**

I kapittel 6 i denne oppgaven skal jeg argumentere for at KTL’s og Emmaus’ trospraksis har store likhetstrekk med det som kjennetegner ”selv-spiritualitet” i nyreligiøsiteten, samt vise at ”selv-spiritualitet” som fenomen kan forklare informantenes ambivalens i forhold til sosialt samhold og lederskap. I boka *Myte, magi og mirakel, i møte med det moderne* gir Alver, Gilhus, Mikaelsson og Selberg en beskrivelse av nyreligiøsiteten i Norden. Et særtrekk ved fenomenet er forestillingen om at ”det guddommelige er flyttet ned fra himmelen og inn i det enkelte individ”.<sup>55</sup> Før var det guddommelige for eksempel den kristne Gud, i større grad atskilt fra menneskene. I protestantisk kristendom som lenge dominerte i Nord-Europa, var det bare Gud som kunne gi mennesket erfaring av det guddommelige ved frelse og nåde. Menneskets egeninnsats for å nå det guddommelige forstås som fånyttet i protestantisk tradisjon.<sup>56</sup> Karakteristisk for nyreligiøsitet i Vesten i dag er troen på at mennesket selv kan kontrollere og utvikle det guddommelige. Paul Heelas kaller dette selv-spiritualitet og viser at det er et av nyreligiøsitetens fremste kjennetegn.<sup>57</sup>

---

<sup>53</sup> Turner 1997: 106-107

<sup>54</sup> Baumann

<sup>55</sup> Alver, Gilhus, Mikaelsson og Selberg 1999: 7

<sup>56</sup> Rasmussen og Thomassen 2000: 299

<sup>57</sup> Heelas 1999: 29

## Emmaus og KTL i en pluralistisk og synkretistisk kontekst

Mange moderne samfunn kjennetegnes av pluralisme, det vil si ”det eksisterende mangfold av kulturer, identiteter og selvforståelser”.<sup>58</sup> I slike samfunn eksisterer det også mange ulike religiøse grupperinger. Tibetanske og zen-buddhistiske trossamfunn eksisterer side om side med kristne menigheter i Oslo. Det er ikke unaturlig at ulike kulturelle skikker påvirker hverandre i pluralistiske samfunn. Dette kalles synkretisme.<sup>59</sup> Både KTLs’ og Emmaus’ religionsutøvelse har synkretistiske trekk.

KTL tilhører tibetansk kagyu-buddhisme. Samtidig er KTL i høy grad preget av vestlig og norsk kultur. I Tibet er meditasjonspraksis og kultivering av buddhistisk filosofi beholdt munker og lamaer. Etter den kinesiske okkupasjonen av Tibet i 1959 flyktet mange munker og lamaer til Vesten. Her møtte de en religiøs kultur som var helt annerledes enn i Tibet. På denne tiden blomstret nyreligiøsitet og fokus på selv-spiritualitet. Ut av dette møtet oppsto en retning hvor tibetanerne underviste vestlige lekfolk i tibetansk-buddhistiske munke-praksisser. Folkeliggjøringen av den tibetanske buddhismen er tydelig i KTL. Informantene (og lamaene) kaller for eksempel alle forsamlinger hvor det samles troende buddhister fra KTL for en *saṅgha*. Tradisjonelt er *saṅgha* beskrivelsen på et fellesskap av munker eller nonner.<sup>60</sup>

Mens KTL er et synkretistisk resultat av tibetanske munkers diaspora i en norsk kultur, er Emmaus et eksempel på en etablert norsk kultur som utsettes for en fremmed kultur. Emmaus tilhører den lutherske protestantiske kristendommen, men er i likhet med KTL sterkt influert av nyreligiøsitet og selv-spiritualitet. Emmaus’ er særlig påvirket av zen-buddhisme. Dette har resultert i en nytolkning av den kristne forestillingen om nåde. Den protestantiske forestillingen om Gud er at det bare er Gud som kan utøve nåde. I Emmaus er denne forestillingen redefinert. Nåde oppfattes som noe den troende selv kan aktivere gjennom meditasjon. De kristne i Emmaus’ nytolkning av forestillingen om nådesbegrepet vil jeg gjøre rede for i avsnittet ”Meditasjon som erfaring av nåde” i kapittel 4 og ”Gud og det guddommelige i mennesket” i kapittel 6.

---

<sup>58</sup> Krogseth 2004: 27

<sup>59</sup> Shaw & Stewart 2005: 10

<sup>60</sup> Jacobsen 2000: 17-18



## Kapittel 3 Metode

### Urbant feltarbeid med kvalitative metoder som verktøy

For å samle inn opplysninger til oppgaven gjorde jeg feltarbeid. Et “felt” er et sted for forskning, et geografisk avgrenset område, som for eksempel et lokalmiljø, en kirke eller et meditasjonssenter.<sup>61</sup> Mitt feltarbeid kan kalles et ”urbant feltarbeid”.

Medlemmene av Chicago-skolen i antropologien var de første som utførte urbant feltarbeid. Dette ble gjort i 1920-årene i amerikanske storbyer. Metoden går ut på å gjøre feltarbeid der forskeren selv bor. Bakgrunnen for urbant feltarbeid er den økende grad av kulturell kompleksitet som kjennetegner moderne storbyer.

Antropologer fra Chicago-skolen var de første som så nødvendigheten av å kartlegge storbyenes kulturelle liv.<sup>62</sup>

I kulturanalytisk sammenheng kalles feltarbeid som innebærer intervju og observasjoner for ”kvalitative” metoder. Bruk av disse metodene gir informasjon til en tekst som kan beskrive ”kvaliteter” eller egenskaper ved et forskningsobjekt.<sup>63</sup>

Denne oppgaven har som mål å beskrive kvaliteter ved meditasjon i KTL og Emmaus. I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for de kvalitative metodene jeg benyttet for å samle inn materiale til oppgaven.

Som forberedelse til intervjuene hadde jeg laget en liste med spørsmål og en skriftlig forespørsel om intervju. Intervjuene ble skrevet ned og tilrettelagt for å kunne brukes i oppgaven. Observasjon under feltarbeidet var deltakende. Jeg deltok i fellesmeditasjon sammen med informantene for å få kjennskap til hvordan meditasjon ble praktisert. Mitt eget engasjement med meditasjon, min deltakelse i meditasjonsmiljøene og møte med informanter som drev med meditasjon gjorde at jeg utviklet et empatisk forhold til studieprosjektet. Empati etableres gjennom forståelse og vennskap. I kvalitativ forskning kan forståelse og vennskap være en “metode” for å få opplysninger om et forskningsobjekt.<sup>64</sup> Den nære relasjonen jeg har til KTL, Emmaus og informantene er grunnlaget for min presentasjon av feltmaterialet. En ulempe ved bruk av metoden er at forskeren kan miste faglig distanse til

---

<sup>61</sup> Repstad 2002: 28

<sup>62</sup> Nilsen 1996: 39

<sup>63</sup> Repstad 2002: 13

<sup>64</sup> Alver og Øyen 1997: 131-132

forskningsmaterialet. Jeg vil problematisere denne svakheten ved metodevalget i kapittel 7.

## **Intervju**

### **Etablering av kontakt med informantene**

For å gjøre deltakerne i Emmaus og KTL oppmerksom på mitt prosjekt, delte jeg ut et informasjonsskriv om meg selv og masterprosjektet på meditasjonskveldene. Jeg sendte også informasjonsskrivet til gruppenes e-postlister. I informasjonsskrivet opplyste jeg om at jeg var interessert i å intervju “både erfarne og uerfarne meditasjonsutøvere i alle aldre” og at jeg var interessert i å høre “om det som personlig engasjerer informanten når det gjelder meditasjon”. Med denne presentasjonen håpet jeg å unngå at folk ble “skremt” fra å la seg intervju. Jeg ville vise at jeg ikke var ute etter å intervju “spesialister” i meditasjon. Jeg ønsket et variert utvalg av ulike meditasjonsutøvere. Som vedlegg ved informasjonsskrivet fulgte et skriv om at masterprosjektet var meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS 29.9.2005. Her bekreftet jeg at jeg overholder NSD's krav om intervjuers taushetsplikt, anonymisering av informantene og informantens rett til å trekke seg fra undersøkelsen.<sup>65</sup> I informasjonsskrivet sto telefonnummer og mailadressen min så interesserte kunne kontakte meg.

### **Presentasjon av informantene**

Ikke alle informanter ble skaffet ved hjelp av informasjonsskrivet, noen ble jeg kjent med på meditasjonskveldene. Jeg fikk også tips om å kontakte informanter av andre informanter. Jeg fikk god respons på min forespørsel og flere var interessert i å la seg intervju. Før jeg sendte ut informasjonsskrivet hadde jeg bestemt meg for å ha en viss likevekt av mannlige og kvinnelige informanter. Jeg ønsket variasjon i alder, meditasjonserfaring, sosialt engasjement i miljøene utenom fellesmeditasjonene og variasjon i daglig praktisering av meditasjon. Iblant tok jeg personlig kontakt med informanter som for eksempel var ”unge”, ”erfaren” eller ”uerfaren” for å få lik fordeling av informanter i begge grupper. Med dette utvalget håpet jeg å få frem et nyansert bilde av hvordan meditasjon ble praktisert og forstått. Jeg har intervjuet i alt ti informanter. Alle har jeg gitt fiktive navn.

---

<sup>65</sup> Alver & Øyen 1997: kapittel 6.

I informantgruppen for buddhister er det tre menn og to kvinner: Øystein, Beate og Håvard er i midten av 50-årene. Konrad rundt 40 og Marianne rundt 30. Marianne er fra et annet vest-europeisk land enn Norge. Av disse har Øystein, Beate og Håvard lang meditasjonserfaring og er sosialt aktive i KTL. Konrad og Marianne har mindre meditasjonserfaring og er mindre sosialt engasjerte i KTL. Alle informantene har en daglig meditasjonspraksis og deltar jevnlig i fellesmeditasjon. Øystein, Håvard og Marianne har høyere utdanning, Konrad og Beate er hjemmeværende.

I informantgruppen fra Emmaus er det tre kvinner og to menn. Elise er over 60 og pensjonert, Peder og Ragnhild rundt 40. Peder er fra et annet Vest-Europeisk land enn Norge. Norun er rundt 20 og David er rundt 30. Peder, Ragnhild og Elise har lang meditasjonserfaring og er aktive i miljøet rundt Emmaus. Norun og David har mindre meditasjonserfaring og er lite aktive i miljøet rundt Emmaus. Peder, Elise og Ragnhild har en daglig meditasjonspraksis, Norun og David har det ikke. Alle de kristne informantene har høyere utdanning.

### **Spørsmålsliste for intervjuene**

Syv intervjuer ble gjort hjemme hos informantene. Ett intervju ble gjort på kafé, ett på Emmaus' hovedkontor, og ett på KTLs' hovedsenter. Intervjuene varierte i lengde, men som oftest varte de fra 40 til 120 minutter. I gjennomsnitt varte et intervju ca 60 minutter. Til intervjuene brukte jeg båndopptaker. Ingen informanter syntes det var ubehagelig at intervjuet ble tatt opp på bånd. Til intervjuene hadde jeg forberedt en spørsmålsliste. Disse spørsmålene hadde jeg relatert til problemstillingen min. Viktige spørsmål knyttet til problemstillingen var for eksempel: Hvordan forberedes meditasjonen? Hvordan gjennomføres den? Hvordan avsluttes meditasjonen og hvordan integreres den i hverdagen? Jeg stilte også mer personlige spørsmål som: Hva var årsaken til at du begynte å meditere? Hvordan er det å meditere med andre? Hva har meditasjon tilført livet ditt? Disse spørsmålene håpet jeg kunne gi svar på særtrekk ved informantenes religiøse tro. Jeg var påpasselig med å få stilt de overnevnte spørsmål under intervjuene, ellers var det en fordel for intervjuet at jeg lot være å stille flest mulig spørsmål. Ofte lot jeg være å bruke spørsmålslisten så informantene ikke skulle oppleve intervjuet som et "avhør". Det var en fordel at intervjuet lignet mest mulig en samtale, så informantene kunne føle seg trygge og

fortelle åpent om sine erfaringer.

## **Forståelse og fortrolighet mellom informant og intervjuer**

Min forståelse for meditasjon var godt etablert før jeg begynte feltarbeidet. Jeg har deltatt på forskjellige meditasjonskurs i Oslo og lest meditasjonslitteratur som blir benyttet i Emmaus og KTL. Jeg opplevde at dette gjorde det lettere å stille spørsmål og kommunisere med informantene. De fleste kjente meg fra meditasjonsmiljøene (informantene var bekjente og ikke omgangsvenner). Jeg opplevde min erfaring med fellesmeditasjon fra miljøene som en styrke for gjennomføring av intervjuet. Min erfaring er lik den Trude A. Fonneland gjorde under sitt feltarbeid i nyreligiøse miljøer:

Under intervjuet opplevde eg å få særleg god kontakt med dei informantene som eg hadde delteke på kursa saman med og fått høve til å observere. Me samtala i stor grad om ei felles oppleving, og spørsmåla mine bar også preg av dette. Dialogen flaut lettare på grunn av den felles bakgrunnen som kursa utgjorde<sup>66</sup>

Jeg opplevde som Fonneland at intervjuet ”fløt lettere” når informant og intervjuer hadde felles erfaring fra meditasjonskveldene. Jeg opplevde at intervjuet ble formelt og lite fortrolig da informanten ikke visste noe om min meditasjonserfaring. Jeg opplevde dette ved to anledninger. Informantene ga forklarende opplysninger om meditasjon, ikke opplysninger om egne erfaringer. I løpet av intervjuene ble informantene nysgjerrige på om jeg selv hadde meditasjonserfaring. Etter å ha svart bekræftende på dette spørsmålet skiftet informantene fra å gi formelle til personlige svar. Jeg mener dette viser betydningen av forskerens forståelse, deltakelse og engasjement i miljøet til informantene.

I løpet av intervjuene spurte noen informanter meg om min egen meditasjonspraksis. På slike spørsmål ga jeg korte svar. Jeg stilte også nye spørsmål som omhandlet informanten for å fjerne fokus fra meg selv. I noen tilfeller sa jeg at jeg kunne fortelle om mine egne erfaringer etter intervjuet. Det var relativt lett å få informantene til prate om sine meditasjonserfaringer. Mitt inntrykk var at flere likte å bli intervjuet. Lange og fyldige svar på spørsmålene mine var ikke sjeldent. Informantenes svar bar preg av engasjement. Engasjementet mener jeg har sammenheng med at informantene kunne prate med en som var interessert i det

---

<sup>66</sup> Fonneland 2006: 225

samme som dem selv. Fem informanter uttrykte takknemlighet for å ha blitt intervjuet. De ga uttrykk for at det hadde fått dem til å reflektere over sin egen meditasjonspraksis og sin religiøse tro. At intervjuene kunne gi informantene noe positivt var inspirerende for mitt videre arbeid.

## **Sensitive opplysninger fra informantene**

Informantene var åpne om erfaringer og opplevelser fra sine liv. Ved tre anledninger fikk jeg sensitive personopplysninger fra informantene som de ønsket jeg ikke skulle gjengi i oppgaven. Det ene tilfellet gjaldt en bestemt hendelse i en informants liv. Det andre tilfellet gjaldt informasjon om en ”hemmelig” meditasjonsform som to informanter fra KTL praktiserte. Hemmelige meditasjonsmetoder finnes innenfor tantrisk buddhisme. På et kurs ved KTL fortalte en lærer at metodene er såpass ekstraordinære at de lett kan misforstås eller misbrukes. En annen forklaring på at metodene hemmeligholdes i denne tradisjonen er at kraften i metoden sies å forsvinne hvis utenforstående får vite om den.<sup>67</sup> Siden informantene oppfattet meg som en del av miljøet i KTL fortalte de meg om de tantriske øvelsene de praktiserte. Informantene og jeg ble enig om å skru av båndopptakeren. Av hensyn til informantenes ønsker og respekt for tantra-tradisjonen vil jeg ikke gjengi informasjonen som ble gitt ved disse anledningene.

## **Transkribering av intervjuene**

Jeg har transkribert alle intervjuene, det vil si at jeg har skrevet ned alt som blir sagt på båndopptakene. I oppgavens hoveddel har jeg benyttet flere sitater fra transkriberingene. Når man hører på et båndopptak fra et intervju legger man merke til hvor ulikt talespråk er fra skriftspråk. I talespråk er det for eksempel vanlig å begynne på setninger uten å fullføre dem, å skifte mening mens man snakker, å lete etter ord (og kanskje ikke finne dem), ikke ta hensyn til grammatikk og bruke lyder for å understreke at man tenker osv. Dette kan være en utfordring når intervjueren skal transkribere båndopptakene. Her er et eksempel på hvordan jeg har valgt å gjengi intervjusitatene i denne oppgaven:

**Hva er det mandagsmeditasjon har tilført som nytt i livet ditt?** Jeg føler at det er litt som en prosess, at jeg er i en læringsprosess, og at det derfor er viktig at jeg

---

<sup>67</sup> Reginald A. Ray 2001: 114

kan komme så ofte jeg kan, men jeg er... Emmaus er jo lagt opp sånn at det kvart på åtte til ti på ni er stillemeditasjon, og da klokka ni er det den religiøse, kristne delen, og den, den er jeg ikke med på.

## **Deltakende observasjon**

I deltakende observasjon deltar forskeren i det sosiale samspillet i miljøet som er gjenstand for hans eller hennes forskning for å gjøre observasjoner.<sup>68</sup> Jeg deltok i fellesmeditasjon og samtale med de andre deltakerne før og etter meditasjonen. Et mål med deltakende observasjon var å undersøke om overgangsritenes mønster (atskillelse, terskel og integrasjon) kunne observeres på fellesmeditasjonene. I kapittel 5 viser jeg hvordan atskillelsesriten utføres ved opplesning av bønner eller bevegelsesmønstre. Terskelfasen, som er selve meditasjonen, var vanskeligere å observere siden deltakerne satt stille uten bruk av ord eller bevegelser. Integrasjonsfasen inneholdt bønner, og innebar videreføring av ritene i dagliglivet. Beskrivelser av terskelfasen og integrasjon fikk jeg beskrevet av informantene gjennom intervjuer.

I tillegg til fellesmeditasjon deltok jeg på seminarer som jeg mente kunne gi relevant bakgrunnsinformasjon om meditasjon. Noen eksempler på seminarer ved Emmaus var ”Jesus og Buddha som brødre” (16.11.06) og ”Introduksjon til meditasjoner” (21-25.11.06). Ved et par anledninger deltok jeg på fellesmeditasjon i Dharmagrappa ledet av Svein Myreng. Siden Emmaus baserer seg på Myrengs meditasjonsundervisning, fant jeg deltakelsen nyttig. Ved KTL deltok jeg på seminarer ”The ocean of certainty” (21-23.04.06) og ”*Bodhicitta* - Vast as Heaven, Deep as the Sea” (03.07.06). Seminarer ga innføring i meditasjonsøvelser som informantene praktiserte, men inneholdt også undervisning i mystikk og buddhistisk filosofi.

---

<sup>68</sup> Ohlander 1999: 74

## Kapittel 4 Fellesmeditasjon i Emmaus og KTL

I dette kapitlet gir jeg en fremstilling av fellesmeditasjon i Emmaus og KTL. Jeg skildrer samlingenes progresjon fra begynnelse til slutt og hvordan meditasjonsmetodene videreføres i dagliglivet. Jeg gir informantenes beskrivelser av meditasjon og hvordan de opplever fellesskapet under samlingene.

### Fellesmeditasjon i Paulus kirke

Fellesmeditasjonen i Paulus Kirke er delt inn i to deler. Den første kalles “pusterom” og består av fysiske øvelser og sittende meditasjon. Samlingen starter klokken 19:45 og slutter klokken 21:00. Del to kalles “kveldsmeditasjon” og består av sittende meditasjon og tekstlesning. Samlingen slutter 21:30. Ved den første samlingen går deltakerne inn i kirkelokalet og setter seg ned på benkeradene. De tar av seg på benene av renslighetshensyn. Belysningen er dempet og det er stille i det store rommet. Fremme i kirken er det et podium med en alterring og over alteret står en hvit statue av Jesus.<sup>69</sup> Norun sier hun prøver å oppføre seg ”respektfullt” når hun kommer inn i kirken. Den samme respekten synes å prege de andre deltakerne. De senker stemmen, går forsiktig og setter seg stille ned på benkene. Enkelte pleier å sitte stille mens de ser mot alteret, noen hvisker med bekjente. Noen kjenner hverandre fra før mens andre kommer alene. Peder fortalte at man ikke trenger å være “spesielt sosial, du trenger ikke presentere deg, eller snakke med folk” når du kommer inn i kirken.

Når klokken blir syv går en prest opp på podiet med ryggen mot alteret og hever armene til hver side som et tegn på at deltakerne kan komme opp på podiet. Det er oftest presten som leder meditasjonen, men andre uten presteutdannelse kan også lede hvis de har noe erfaring med meditasjon. Det har blant annet vært arrangert kurs i Emmaus hvor man kan lære å lede avspenning og meditasjon. Peder og Elise satte stor pris på at prestene var ”åpne for legfolk”. De har selv ledet samlingene ved et par anledninger.

---

<sup>69</sup> Se bildevedlegg på side 86.

## Stående avspenning

Deltakerne stiller seg i hesteskoformasjon på podiet. De starter med tjue minutter kroppslig avspenning ledet av presten. De stående øvelsene er svært enkle tilnærminger til Tai-Chi og Qi-Gong, det vil si at man lar kroppen slappe av ved hjelp av oppmerksomhet på pust og rolige bevegelser.<sup>70</sup> Øvelsene er ment til å ”løsne på stivhet i muskulatur og sener” og ”til å åpne luftveiene, og til å få kroppen til å hvile og slappe av, som en forberedelse til meditasjonen”. Hensikten er at øvelsene skal være ”enkle og uanstrengende for alle som deltar”.

De stående avspenningsøvelsene er mange og kan variere fra gang til gang. Her presenterer jeg de vanligste. Presten leder øvelsene. Deltakerne starter med å stå med bena litt fra hverandre, deretter hever man skuldrene og slipper dem ned mens man puster godt ut, så senker man hodet, med haken mot brystet og dreier det rolig fra side til side slik at blikket rettes vannrett over skulderen. Videre samler deltakerne hendene ved magen, med håndflatene opp og fingertuppene mot hverandre, så løfter man dem til hodet mens man puster inn. Så skiller man hendene og lar armene senkes sidelengs i buer med håndflatene nedover mens de puster ut. Etter dette står deltakerne på tå med strake ben og strekker hendene i været. Deretter går man ned med fotbladene på bakken med bena strake og lar overkroppen bøyes mens hendene blir senket mot gulvet. Etter noe hvile i denne stillingen, gjentar man øvelsen. Den enkelte øvelsen blir gjentatt i omtrent ett minutt og veksler mellom hvile og rolig bevegelse. Den totale lengden på den stående avspenningen er rundt ti minutter.

## Liggende avspenning

I den liggende avspenningen ligger deltakerne rett ut på ryggen, med armene langs siden og håndflatene vendt ned mot gulvet. De ligger på podiet foran alteret eller nede på gulvet ved trappen opp mot podiet. I den liggende avspenningen forteller presten hvordan deltakerne kan flytte oppmerksomheten rundt på kroppen og åndederettet. Dette kalles ”guiding”. Det er vanlig å starte med å rette oppmerksomheten mot føttene og ende med hodet. Instruksjonene går ut på å sende beroligende pust, eventuelt smil, til de stedene på kroppen som verker eller er anspente, slik at “kroppen kommer i balanse ved å kvitte seg med avfallstoffer gjennom pusten, og slippe ny

---

<sup>70</sup> Ming 1993: 248



oksygen til” (David). Øvelsen virker såpass avslappende på deltakerne at det hender enkelte sovner, noe som aksepteres som en del av avspenningen. Den liggende avspenningen tar i likhet med den stående ca ti minutter. Presten markerer slutten på avspenningen med å slå på en ”syngebolle”. Bollen er laget av metall. Ved å slå på den med en trepinne gir den lyd fra seg. Etter at slaget på syngebollen toner ut reiser deltakerne seg opp og strekker på armer og ben.

## ***Śamatha*-meditasjon**

Deltakerne går til hver sin matte oppe på podiet. På mattene settes det frem skammeler til å sitte på. Skammelen er en treplate med to ben. Deltakerne sitter på huk med baken på treplaten og med bena mellom de to trebena. Hendene legges med håndflatene ned på lårene eller legges sammen i fanget. Ryggen er rett, hodet holdes i balanse. Blikket holdes avslappet og rettes over neseroten på et punkt på gulvet.<sup>71</sup> I likhet med den liggende avspenningen holdes kroppen i ro under den sittende meditasjonen, men stillingen er ikke like passiv som i den liggende: “du sitter rett og disiplinert, hodet er våkent og sansene åpne for omgivelsene”. Den ytre holdningen er ment til å prege “den indre holdningen”. “Den indre holdningen” eller den mentale holdningen blir preget av den ytre holdningen ved at tankeaktivitet faller til ro.

Inngangen til *śamatha* markeres ved at presten slår tre slag på syngebollen. Deltakerne sitter i *śamatha*-meditasjon i tjue minutter. De sitter stille, uten bevegelser, ord, blikkontakt eller samtale. Stillheten er merkbar, lyder fra byen gir svakt gjenklang i kirkelokalet. Informantene brukte sin egen pust som objekt i meditasjonen. For å holde konsentrasjonen på pusten teller de frem til tjue etter hvert utpust. Informantene forteller at hensikten med metoden er å ikke la seg distrahere av tanker og emosjoner. De forteller at de ikke ignorerer tanker og emosjoner men ”tar i mot og gir slipp på dem”. Meditasjonen blir beskrevet som en teknikk for å ”tømme hodet”. De fortalte at de ønsket å oppnå en tilstand av stillhet i sinn og kropp. Informantene beskriver stort behag ved å sitte og puste: “Pusten blir dyp” og “kroppen får et sug etter oksygen”. Å meditere på pust, beskrives som en ”mulighet til forenkling i livet” hvor tanker og emosjoner ikke forstyrrer.

---

<sup>71</sup> Se bildevedlegg s 88

## **Meditasjon som erfaring av nåde**

Samtidig som informantene beskriver stillheten som oppstår i meditasjonen, forteller de at stillheten gjør dem ekstra oppmerksom på tanker og emosjoner som dukker opp. Flere fortalte at det av den grunn iblant kan være vanskelig å meditere. Noen forteller at de ”henger seg opp i tanker” og begynner å ”gruble” i stedet for å meditere på pusten. Noen mener at stillheten i meditasjonen får fortrenge problemer til å ”komme opp til overflaten fra det ubevisste”. Ragnhild forteller at hun en lengre periode hadde hatt problemer med å føle skyld for negative tanker som stadig dukket opp. Hvis deltakerne opplever problemer, oppfordres de til å få en konsultasjon med en av prestene. Peder fikk for eksempel råd av en prest om å møte problemer under meditasjon med tanker som ”jeg kan ikke gjøre noe med det som har skjedd og jeg vet heller ikke hva som kommer til å skje” eller ”konseptene og forestillingene som man har for seg selv forandrer seg hele tiden, de er ikke statiske”. En slik tilnærming til tanker under meditasjon er et eksempel på påvirkning av buddhistisk filosofi i Emmaus.

Ragnhild, en av veteranene i Emmausmiljøet, beskriver den økte oppmerksomheten i meditasjon som en mulighet til ”å ta imot seg selv, til å møte tanker og emosjoner med stillhet og åpenhet”. Hun sier det er viktig å ”ikke fortrenge din livshistorie eller hvordan du opplever deg selv”. Informantene har oppfatning om at ”det ikke er poenget å ha forventninger eller prøve å oppnå noe” med meditasjonsmetoden. Informantenes forhold til meditasjon kan settes i sammenheng med den kristne ideen om nåde. Enkeltindividets tro på ”frelsen i Kristus”<sup>72</sup> erfares gjennom en øvelse informantene pålegger seg selv. David forteller om sine meditasjonserfaringer i Emmaus:

Meditasjon gjør det mulig å tømme deg for forestillinger og tanker og la ting komme og gå. Det er et kristent aspekt ved metoden; den setter deg i stand til å begynne på nytt, møte verden med nye øyne, og ta del i det nye livet i Kristus. Mange av forestillingene du har er skapt av verden, når de brytes ned stiller du deg mer åpen for Kristus i den verden du møter.

Presten markerer slutten på meditasjonen ved å slå på syngebollen tre ganger. Deltakerne har tepause i ti minutter før neste meditasjonsøkt klokka åtte. Etter tepausen er det en del som forlater kirken, det er ikke påkrevd å delta i neste

---

<sup>72</sup> Rasmussen & Thomassen 2000: 292-293

meditasjonsøkt. Noen nye deltakere kommer.

## Bruk av tekster ved meditasjon

Meditasjonen i del to foregår i “emmauskappellet”, et siderom i kirken.<sup>73</sup> Her er det satt frem tente lys foran et ikon av Jesus. I emmauskappellet praktiseres det *śamatha*-meditasjon. Forskjellen er at meditasjonen har et noe sterkere liturgisk preg.

Meditasjonen innledes med en salme, et bibelvers eller en poetisk tekst. I Emmaus er man påpasselig med hva slags tekster som brukes før meditasjonen. Ragnhild fortalte:

Hensikten er å ikke bruke tekster som for eksempel minner om dom, lover eller ekteskapsbrudd, det er mange tekster i bibelen, men ikke alle kan brukes til meditasjon. Vi bruker liknelser, fortellinger, eller enkle setninger, deretter er vi stille litt så folk kan la ordene synke inn, og så mediterer vi.

Den som leder meditasjonen har et utvalg av tekster å velge i mellom som er godkjent av prestene. Det er ikke meningen at tekstene skal analyseres i meditasjon. Ragnhild sier at analyserende eller intellektuell meditasjon er en “krevende øvelse” de ikke prioriterer i Emmaus. Tekstene som blir brukt skal fungere som inspirasjon til *śamatha* og tekstene handler derfor ofte om nåde, ro og hvile. Et eksempel på en tekst som har blitt brukt er fra Salmenes bok 23.1 i Det Gamle Testamentet: “Herren er min hyrde, jeg mangler ingen ting. Han lar meg ligge i grønne enger; han fører meg til vann der jeg finner hvile, og gir meg ny kraft”.<sup>74</sup> Etter meditasjon avsluttes samlingene med fadervår og velsignelsen.

## Videreføring av meditasjon utenfor kirken

Informantene forteller at ”effekten” eller opplevelsen av meditasjon fortsetter etter samlingene. En beskriver opplevelsen som å møte ”verden med stor oppmerksomhet og tilstedeværelse”. De forteller at de prøver å integrere meditasjon på pust ellers i dagliglivet. Oppmerksomhet på pust blir brukt i alle slags situasjoner. På jobb, på bussen eller på skolen. Metoden blir fortalt å være spesielt nyttig i ”overanspente” eller ”stressede situasjoner”:

Presten vår sier at ”pusten er så nær, noen puster fort og noen puster langsomt, men la pusten være, ikke prøv å press deg”, og akkurat det tar jeg med meg ut i livet mitt, hvor jeg tenker at det er greit å være lei seg eller det er greit å føle seg forvirret eller føle seg ukomfortabel. Jeg pleier for eksempel å si: ”sånn er det,

---

<sup>73</sup> Se bildevedlegg på side 86

<sup>74</sup> Det Norske Bibelselskap 1994

pust og ikke prøv å press deg”, det syns jeg er veldig fint. (Norun)

For noen har meditasjon på pust nær sammenheng med å ”leve et kristent liv” eller å være et ”medmenneske i hverdagen”. David bruker metoden som forberedelse til bønnestunder hjemme: ”For å få gode bønnestunder forutsettes det at du er uthvilt og i stand til å kunne motta, det fysiske og spirituelle henger veldig nært sammen”. Det er også nær sammenheng med metoden og å ”utøve nestekjærlighet” eller ”å tjene Gud”. David sier at ”det gir meg hvile og krefter, mulighet til et mer kristent og etisk dagligliv... jeg tenker på det som et hjelpemiddel for både passivitet og aktivitet”. Ragnhild forteller at meditasjon gjør henne sensitiv for andre menneskers følelser og behov:

det fører med seg oppmerksomhet i mange relasjoner, når du er hjemme, når du er sammen venner, i alle sosiale situasjoner syns jeg, blir nesten sårbar fordi jeg sanser andres følelser så sterkt.

### **”Det tause fellesskapet”: samholdet mellom deltakerne**

Fellesmeditasjonen i Emmaus er et åpent tilbud. Deltakerne er både gamle og unge, noen av dem er fra ulike religiøse grupper, men de fleste har kristen bakgrunn. Det kreves ikke fast oppmøte av deltakerne. Det er vanlig at folk som er nysgjerrige ”stikker innom”, for å bare delta et par kvelder. Flere som deltar jevnlig kommer alene uten å kjenne noen av de andre deltakerne. Dette gjelder for eksempel Norun og David. De sier de heller ikke deltar på pusteromskveldene for å få ny omgangskrets. Pusteromskveldene er et sted for tilbaketrekking og anonymitet, Norun sier pusterom gir mulighet for en ”stille stund for seg selv”. Andre informanter verdsatte den samme muligheten for tilbaketrekning og anonymitet som Pusterom kan gi:

Hvis du vil trenger du ikke presentere deg selv, du kan være deg sjøl uten roller, uten yrkeskarriere, altså du kan være deg sjøl sånn helt i fred og ro. Jeg synes det er deilig med den anonymiteten. Hvis du ikke har vært der på tre ganger så er det ingen som spør hvorfor du ikke har vært der (Elise)

Samtidig som informantene er opptatt av anonymitet og tilbaketrekking, forteller de at den samlede gruppen av mennesker er en viktig inspirasjon for gjennomføring av de ulike øvelsene. De sier det for eksempel er lettere å konsentrere seg om meditasjonen med flere til stede. Ragnhild sammenlikner det med å gå på trening; man får større utholdenhet og disiplin ved å meditere sammen med andre. Selv om informantene praktiserer meditasjon med mennesker de ikke kjenner, sier de at de allikevel føler seg som en del av et fellesskap. Elise kaller fellesmeditasjonen for ”det tause

fellesskapet”. Hun mener et fellesskap i stillhet “er et mye dypere samvær” enn andre samværsformer. Hun sier årsaken er at man ellers i samfunnet vurderer hverandre etter kategorier som “utdannelse, yrke, seksuell legning og religiøs tilhørighet”. I stillhet forholder man seg i mindre grad til slike kategorier, hevder hun. Liknende holdninger til Pusterom som et “taust fellesskap” har for eksempel Ragnhild. Hun viser at fellesskapet også er et åndelig fellesskap:

Jeg tror det å sitte sammen med andre og være stille er en egen kvalitet, og det er noe med det kristne; Martin Buber sa at det hellige er imellom oss, det at mennesker setter seg ned og er stille sammen er for meg en gudstjeneste, det er noe vakkert når mennesker får til noe sammen, det er enkelt og det gjør oss godt.

## **Fellesmeditasjon i Paramita meditasjonssenter**

I KTL arrangeres fellesmeditasjonen onsdager klokka 19:00-21:00 på Paramita meditasjonssenter. Fellesmeditasjon innebærer også undervisning i *dharma* ved siden av meditasjon. Paramita er i kjelleren til butikken Buddha Bok og Bilde i Hegdehaugsveien. Samlingene blir ledet av en norsk kvinne som er ordinert buddhistisk nonne. Butikken holder åpent frem til 19:00, deltakerne som kommer før stengetid pleier å se seg om i butikken. Noen kjøper røkelse, bilder av Buddha, diverse smykkegenstander eller bøker. Det er ofte samtaler om hva slags bøker om buddhisme deltakerne leser. De diskuterer buddhistisk filosofi og praksis og deler meditasjonserfaringer. Nonnen deltar også i disse samtalene.

Når klokka blir sju går deltakerne ned i kjelleren. Rommet er rundt ti kvadratmeter stort.<sup>75</sup> Langs den ene veggen står det et alter med en halvmeter høy buddhastatue. På hver side av statuen står det pletter med blomster. På veggene henger det foto av tibetanske *tangka*, det vil si hellige malerier som avbilder ulike helgener, buddhaer og *bodhisattvaer*, og oppslag med sitater av Dalai Lama. På høyre side av alteret sitter nonnen. Deltakerne henger av seg klær og tar av seg skoene bakerst i lokalet. Etter dette er det en del som gjør prostrasjoner mot alteret før de setter seg. Prostrasjoner vil si å legge håndflatene mot hverandre i bønn, flytte hendene mot pannen, så mot hals og til slutt mot hjertet. Deretter bøyer man seg ned på kne med pannen mot gulvet og med armene og håndflatene ut på gulvet. Dette gjøres tre ganger. Handlingen skal uttrykke respekt og ydmykhet for Buddha.

---

<sup>75</sup> Se bildevedlegg på s. 87

## Resitasjon av tilfluktsbønn

Etter prostrasjonene finner deltakerne frem hver sin sittematte og en sittepute. De setter seg med ansiktet vendt mot alteret og nonnen. Det deles ut et hefte med tittelen *Chants for Meditation and Teaching Sessions* med bønner som brukes i Kagyu-tradisjonen. Bønnene er på tibetansk og transkribert fonetisk, med engelsk og norsk oversettelse. Deltakerne er fleksible med hensyn til å bruke alle språkene, alt ettersom det er tibetanere, engelsktalende eller bare nordmenn til stede. Bønnene leses på norsk i samlingene på Paramita. Hftet behandles respektfullt. Det noteres ikke i heftet, det legges aldri på gulvet uten et underlag og man går ikke over teksten. Bøker om buddhisme behandles på samme måte. I Tibet ansees buddhistiske bøker og tekster som hellige. Behovet for å oversette buddhistiske tekster fra sanskrit krevde et tibetansk skriftsystem. Skriftradisjonen ble dermed nært forbundet med de religiøse forestillingene og skrift fikk hellig status.<sup>76</sup> I KTL har man videreført den samme oppfattelsen av buddhistiske tekster som hellige. Hftet inneholder ulike bønner og brukes til forskjellige samlinger. Alle samlinger starter med resitasjon av “tilfluktsbønnen” som står først i heftet:

”I *Buddha*, *Dharma* og *Saṅgha* tar jeg tilflukt inntil oppvåkningen er nådd. Ved fortjenesten av gavmildhet, og de andre frigjørende handlinger [tålmodighet, visdom, etikk, entusiasme og meditasjon] må buddhatilstanden nås for alle veseners skyld”.<sup>77</sup>

I alle buddhistiske retninger er det vanlig med resitasjon av bønner hvor den som resiterer søker tilflukt i “De tre juveler” (*triratna*). “Juvelene” er *Buddha*, øverste forbilde og hellige skikkelse i buddhismen, *dharma*, “læren” som Buddha formidlet og *saṅgha*, og fellesskapet av buddhister.<sup>78</sup> Ved å resitere slike bønner aksepterer utøveren De tre juveler som rettesnor for livet helt til oppvåkningen, det vil si realisering av nirvana, er nådd. I KTL er det et skille mellom de som har deltatt i en “tilflukts-seremoni” og de som ikke har det. Ved å delta i en tilflukts-seremoni tar utøveren offisielt tilflukt i De tre juveler. Øystein, Beate og Håvard har deltatt i en slik seremoni. Marianne og Konrad har det ikke. Det er allikevel tillatt for alle som deltar ved fellesmeditasjon å resitere tilfluktsbønnen.

---

<sup>76</sup> Kværne 2005: VII-VIII

<sup>77</sup> Karma Tashi Ling 2006: 1

<sup>78</sup> Jacobsen 2000: 18

Som tidligere vist er “linjen” av lærere, vismenn og helgener sentral i KTL. Linjen representeres ved de tibetanske lamaene tilknyttet KTL og av besøkende Kagyu-lærere fra land som India, Nepal, USA og Australia. I den tibetansk-buddhistiske tradisjonen er elevens forhold til lamaen avgjørende for åndelig fremgang.<sup>79</sup> Tre av informantene er tilknyttet en eller flere lærere som gir dem råd og veiledning i å leve et liv som buddhister. I den tibetanske tradisjonen anses læreren eller lamaen som en manifestasjon av Buddha.<sup>80</sup> “Å ta tilfukt i Buddha” betyr derfor å ta tilflukt til sin lærer. Siden læreren representerer Buddha har eleven stor respekt for hans eller hennes formidling av *dharma*. Nonnen har fått myndighet av lamaene i KTL til å undervise og lede samlingene. Hennes fremlegging av *dharma*, nærmere bestemt læren om *bodhicitta* og *bodhisattva*en, blir derfor respektert og fulgt. Å ta tilfukt til *saṅgha*, vil si å ta tilfukt til KTL, men også til den gruppe av mennesker som er samlet til meditasjon. Et annet karaktertrekk ved bønner som gir den et typisk tibetansk-buddhistisk preg er tekstlinjen om at buddhatilstanden må nås for “alle vesener skyld”. Ønsket om å bli en slik *bodhisattva* oppfylles blant annet ved meditasjon.

### ***Śamatha* og meditasjon på *bodhicitta***

Etter bønnene setter deltakerne seg i meditasjonsstilling. Sittestillingen deltakerne bruker kalles lotustilling. Den kalles enten “hel-lotus” eller “halv-lotus”. Hel-lotus vil si å sitte med bena i kors og med føttene på lårene. I halv-lotus holdes bena også i kors men bare den ene foten hviler på det motsatte låret. Deltakerne holder ryggen rett, hodet balanserer på toppen, blikket rettes over neseroten og ned på gulvet. Håndflatene plasseres på knærne.<sup>81</sup> Det forventes at utøveren beholder stillingen gjennom hele meditasjonen. Dette vil prege sinnet, mente informantene: ”Holder du kroppen i ro faller tankene til ro”. Den første meditasjonsøvelsen som blir praktisert er *śamatha*-meditasjon. Nonnen starter meditasjonen ved å slå tre slag på en syngebolle for å markere overgangen til øvelsen. Øvelsen kan variere i lengde, men ti til tyve minutter er det vanligste. Deltakerne mediterer på pusten og teller etter hvert utpust. De teller fra en til tyve og begynner om igjen etter det tyvende utpust:

---

<sup>79</sup> Snellgrove 2002: 176-177

<sup>80</sup> Snellgrove 2002: 178

<sup>81</sup> Se bildevedlegg på s 88

det er jo en veldig enkel teknikk, det er bare å konsentrere på åndedrettet og telle. Teknikken er veldig subtil, jeg ser for eksempel stor forskjell på å bare sitte å ”space” og bare sitte der, ikke bruke metoden og tenker på alt annet, det er jo ikke meditasjon det. Det er når du hele tiden vender tilbake til pusten, vender tilbake til nuet og ser hvordan tankene løser seg litt opp (Øystein)

Informantene er opptatt av metodens effekt og mener den er effektiv mot stress, plagsomme tanker og at det er psykisk og fysisk bra for helsen å praktisere metoden. Konrad sammenligner metodens effekt på psyken som å ”slette unødvendige programmer på en datamaskin for at den skal fungere kvikkere.” Andre mente oppmerksomhet på pust helbreder ”indre spenninger i kroppen”.

På fellesmeditasjonen er *śamatha*-meditasjon først og fremst en forberedelse til *vipaśyanā*-meditasjon med *bodhicitta* som tema. Oppmerksomhet på pust ”bringer ro i sinnet så medfølelse kan oppstå”. Overgangen til meditasjon på *bodhicitta* markeres ved at nonnen slår tre slag på syngebollen. Meditasjon på *bodhicitta* har enten medfølelse eller ”kjærlig vennlighet” som tema. Før meditasjonen forteller nonnen hva det skal mediteres på. Meditasjon på *bodhicitta* følger alltid syv steg med visualiseringer. Det første steget i meditasjonen er å meditere over *śūnyatā*, åpenhet eller tomhet. Øystein beskriver stadiet som en ”panoramisk tilstand”, hvor du ”hviler i øyeblikket og tar inn alt som skjer, du observerer lyder lukter og syn, du blir oppmerksom på alle slags fenomener på én gang”. Stadiet har til hensikt å ”åpne sinnet slik at det gir rom for visualiseringene”, sier Øystein.

Etter dette går deltakerne over til hovedøvelsen hvor de visualiserer ulike grupper med individer fordelt på seks nivåer. Det første individet deltakerne visualiserer er seg selv, så visualiserer de en de føler naturlig kjærighet for som for eksempel mor, far, partner, bror eller søster, deretter en venn, så en person man ikke kjenner, men vet hvem er, og så en person man synes er irriterende eller problematisk. Deltakerne tenker at de gir ”gaver” i form av blomster, mat, god drikke, ros, fysisk kontakt, lykkeønskninger, smil eller liknende til mottageren. Marianne ga uttrykk for at man kunne bruke sin egen kreativitet: ”Man sender ut gode tanker eller kjærighet, det er ikke spesifikt hvordan det gjøres, det er opp til deg selv”. Hvis det er medfølelse som er tema for meditasjonen tenker utøveren først på problemer den visualiserte personen har hatt eller har for å få medfølelse. Konrad forteller om valg av problematisk person under meditasjon på medfølelse:

Jeg har tenkt en del på George W. Bush for han er jo lett å hate, han har gjort



mange stygge ting og han gjør mange stygge ting, men så pleier jeg å tenke: forestill deg det øyeblikket når han skal dø, når det ikke lenger er noen som kan passe på ham når han må stå til ansvar for alt det han har gjort, da tenker jeg stakkars fyr!

Det sjette stadiet i visualiseringen innebærer at deltakerne visualiserer de fem individene samtidig. Hensikten er at “du ikke skal gjøre forskjell på om det er deg, ditt barn eller din fiende, du skal elske alle”, sier Øystein. På det siste stadiet i øvelsen sender deltakerne ut vennlig kjærlighet eller medfølelse til alle levende vesener i universet. Etter det siste stadiet slutter deltakerne med fem minutter *śamatha* – meditasjon.

### **Med *bodhisattva*ens utholdenhet som inspirasjon**

Informantene forteller at meditasjon ikke alltid like lett å gjennomføre. Det er vanlig å bli distrahert og ”tenke på alt mulig annet enn meditasjon”: På mitt spørsmål om hva Beate kunne oppleve under meditasjon, sa hun at hun for eksempel opplever ”smerte i kroppen, utålmodighet og kjedsomhet”. Marianne sier hun iblant opplever uro forårsaket av ubehagelige tanker som dukker opp, noe som gjør det vanskelig å konsentrere seg om metoden. Hun sier visualiseringene også kan være problematisk å gjennomføre. Medfølelse eller vennligheten ”stopper opp” når man kommer til de problematiske personene. De andre informantene har lignende erfaringer. Øystein sier: ”Du må gjøre meditasjonen om og om igjen og igjen før det blir naturlig å føle vennlighet for de vanskeligste personene”. Til tross for at informantene understreker vanskeligheten med å meditere, er det viktig å ”holde ut” tiden som er avsatt til meditasjon. Av Beate blir meditasjon sammenlignet med en ”jobb” som må gjøres:

Det er jo som en jobb du må gjøre, for det første så er ikke det normalt for kroppen å sitte sånn [lotusstilling], det er ikke noe vi er vant med fra barnsben av, så det å sitte helt stille i en posisjon er jo med på å lære kroppen nye spor og da vil kroppen gjøre motstand. Meditasjon i alle former gir jo motstand i kroppen, og motstand fører jo til ubehag, så meditasjon, det er en jobb

Liknende forhold til meditasjon viser Øystein i en beskrivelse av det siste stadiet i meditasjon på *bodhicitta*. Metoden kan sammenliknes med et “treningsprogram”.

Du skal ha medfølelse for alle levende vesener, i alle former, i alle de ti himmelretninger. Det treningsscoopet, det ambisjonsnivået er enormt høyt, du kan ikke få det høyere, og det tror jeg er essensen av åndelig utvikling

Utholdenhet og treningsaspektet som kjennetegner informantenes forhold til meditasjon er inspirert av idealet om *bodhisattva*en. *Bodhisattva*ens utrettelige arbeid

med å utvikle medfølelse for alle levende vesener vil bli belønnet med opplysning. Etter meditasjonsøkten gir nonnen undervisning i læren om *bodhicitta* og *bodhisattvaen*. Undervisningen er basert på tekster som kan kjøpes i butikken. Hun eksemplifiserer læren ved å fortelle om historiske *bodhisattvaer*. Undervisningen utvikler seg ofte til diskusjon hvor alle deltar. De samtaler ofte om sine forbilder og om å integrere *bodhicitta* i hverdagen. Samlingene avsluttes ved at man gjentar meditasjonsøvelsene.

## **Videreføring av meditasjon utenfor Paramita**

For informantene er det en klar sammenheng mellom sittende meditasjon og dagligliv. Fellesmeditasjonen gir disiplin og erfaring som deltakerne integrerer i dagliglivet. Integrering av metoden i dagliglivet styrker sittende meditasjon. Oppmerksomhet på pust er for eksempel en metode som videreføres i dagliglivet:

det kan være bedre å gjøre korte ett minutters-meditasjoner eller femminuttsmeditasjoner flere ganger i løpet av dagen. Sånn meditasjon kan gi mer effekt enn å sitte for eksempel en halv time om morgenen for å glemme det resten av dagen, hvis du er flink til å meditere gjennom hele dagen, vil du bli mye mer tilstede og rolig når du setter deg for å meditere. (Øystein)

Oppmerksomhet på pust er en metode som informantene sa virket stressreduserende og beroligende. De er opptatt av at meditasjon ikke bare skal være ”psykisk hygiene for en selv”, men at metodene skal inspirere en til å gjøre gode gjerninger ellers i dagliglivet:

**Er det noen sammenheng mellom meditasjon og hverdag?** Ja det syns jeg, jeg tenker mye over det i hverdagen, altså det å være et godt menneske, prøve å omsette dette med *bodhicitta* og kjærlig medfølelse. Det er viktig at man prøver å leve det ut, realisere det, og ikke bare bli sittende og meditere. Jeg har for eksempel et ønske å begynne å jobbe som frivillig i Amnesty International. (Marianne)

## **”Energiutveksling”: samholdet mellom deltakerne**

Informantene gir uttrykk for at fellesmeditasjon er å foretrekke fremfor meditasjon hjemme alene. De sier det blir lettere å konsentrere seg og holde ut meditasjonen når man er sammen om øvelsene. Fellesmeditasjon gir dessuten i større grad opplevelser av mystisk eller åndelig art. Et begrep som blir brukt for å beskrive slike opplevelser er “energi”:

Det er en veldig styrke å meditere med andre, det er mye lettere å være konsentrert og jeg føler også at det foregår en slags utveksling av energi mellom folk som mediterer sammen (Håvard)

Alle de buddhistiske informantene bruker begrepet “energi” i sine beskrivelser av fellesmeditasjon. “Energi” er et begrep som er vidt utbredt i nyreligiøse miljøer i Vesten. Wouter Hanegraff viser at begrepet beskriver oppfattelsen av en åndelig dimensjon som ikke er atskilt fra den fysiske. Åndelige energier kan derfor oppleves direkte gjennom kroppens sanser.<sup>82</sup> Beate mener meditasjon “åpner opp mennesker, som eller er lukket, så energiene kan flyte fritt mellom oss”; energi beskrev hun som “varme og styrke i kroppen”. Marianne forteller om liknende opplevelser hun har under meditasjon på *bodhicitta*. Hun beskriver det som ”varme og “tikling” som stråler ut av kroppen”. Øystein mener at energiene som oppstår under fellesmeditasjon er en viktig inspirasjon for samhørighetsfølelsen i *saṅghaen*. Fellesskapet opprettholdes av energien som utveksles under meditasjon. Energien inspirerer til å gjøre praktiske oppgaver som dugnadsarbeid i *saṅghaen*, sier han.

---

<sup>82</sup>Hanegraff 1998:174-175

## Kapittel 5 Analyse av fellesmeditasjon

I dette kapitlet skal jeg analysere det empiriske materialet fra foregående kapittel ved hjelp av de teoretiske perspektivene jeg gjorde rede for i kapittel 3. Grunnlaget for analysen er å sammenlikne fellesmeditasjon med sekvensene i en overgangsrite. Van Gennep hevder omfanget av hver sekvens varierer fra rite til rite. Alle sekvensene er representert i fellesmeditasjon og jeg vil presentere dem etter tur. Det jeg tolker som liminalfasen er den mest utviklede sekvensen og jeg vil derfor gi den mest plass i analysen. Jeg skal argumentere for at meditasjon har en del kjennetegn som likner Turners beskrivelse av liminalfasen og *communitas*.

### Atskillelsesfasen

Van Gennep skriver at inngangspartier til hellige hus, rom eller templer markerer grensen mellom det ”hellige og profane”. Han viser at å ”passere dørstokken” til slike steder innebærer at man ”integreres i en ny verden”.<sup>83</sup> På samme måte kommer deltakerne til fellesmeditasjon inn i en ny verden når de kommer inn i meditasjonslokalene. Denne verdenen skiller seg fra verdenen utenfor. Her opphører dagligdagse aktiviteter fordi personene befinner seg innenfor en hellig sone. Lokalene er utsmykket med religiøse bilder og statuer og alter som signaliserer dette. I enkelte intervjuer kom det frem at informantene tror lokalene har magisk-religiøs kraft. Marianne sier for eksempel at ”man kan merke på lokalene til Paramita at det har blitt mediteret mye der”. Norun forteller at kirkerommet er ”fylt av gammel historie, bønn og emosjoner”. Som vist tidligere prøvde Norun å oppføre seg respektfullt i kirken. Alle deltakere ved fellesmeditasjon viser samme respekt for det hellige rommet. I Emmaus sitter deltakerne stille på benkeradene og ser mot alteret. I KTL kneler de med pannen mot gulvet foran alteret for å vise ydmykhet og respekt for Buddha.

Den første sekvensen i overgangsriten starter med atskillelse fra omverdenen og inngang til det hellige rommet. Etter at deltakerne har kommet inn i lokalet utfører de ulike riter som tilfuktsbønn eller fysiske øvelser som også er tegn på atskillelse. Van Gennep viser at atskillelsesriter har til hensikt å atskille deltakerne fra tidligere

---

<sup>83</sup> Van Gennep 1999: 31

roller eller posisjoner i samfunnet.<sup>84</sup> Hva slags atskillelse markerer tilfuktsbønnen og avspenning? Jeg tolker tilfuktsbønnen som utøvernes atskillelse fra en ”egoistisk” posisjon i samfunnet, avspenningsøvelsene tolker jeg som utøvernes atskillelse fra en ”pietistisk” (”streng” eller ”ytelsesorientert”)<sup>85</sup> posisjon i samfunnet. I den liminale fasen redefineres utøvernes posisjoner i forhold til egoisme og pietisme. I neste kapittel vil jeg gi en mer utførlig beskrivelse av denne endringsprosessen.

I KTL tar deltakerne tilflukt i De tre juveler, *Buddha*, *Dharma* og *Saṅgha*. Ved å lese tilfuktsbønnen underkaster de seg De tre juveler. Buddha er representert ved deltakernes lærere. Ved å uttale sin lydighet til lærerne atskilles deltakerne fra sin posisjon i samfunnet hvor de drives av egne lyster og målsetninger. Beate forteller at ”i dagliglivet blir jeg ofte veldig opptatt av mitt eget liv og mine egne behov”. I møte med lamaene sier hun at hun blir ”minnet på at det er en større og viktigere sannhet enn ditt eget ego”. Å ta tilfukt i *saṅghaen* betyr å forandres fra å være et ”egenrådige” menneske til å bli et menneske som er en del av et fellesskap. Øystein sier: ”I *saṅghaen* lærer du å ta ansvar for andre og ikke bare deg sjøl”. Å ta tilfukt i *dharma* vil si å atskilles fra uvitenhet og uttrykke ønske om å forstå og tilegne seg visdom. Visdom som formidles ved fellessamlingene er *dharma* om *bodhicitta* og *bodhisattvaen*. I tilfuktsbønnen resiterer utøverne: ”må buddhatilstanden nås for alle veseners skyld”. Ved å resitere disse linjene uttrykker utøveren at han eller hun ønsker å fjerne seg fra egoisme og nå en altruistisk buddhatilstand. Dette nås blant annet ved meditasjon på *bodhicitta*.

I Emmaus er det kroppslige øvelser som markerer atskillelse. En praktisk årsak til bruk av avspenningsøvelsene er at de gjør det lettere for deltakerne å sitte i meditasjon. David forklarer at ved samlingene synes flere det er ”fysisk utfordrende å sitte stille så lenge”. Ved å bruke enkle fysiske avspenningsøvelser før meditasjonen føler deltakerne seg ”mindre stive, sterkere og varmere i kroppen”. Den viktigste årsaken til bruk av øvelsene synes å være at de er ment å skulle atskille utøverne fra det som kan karakteriseres som en ”pietistisk” posisjon i samfunnet. Informantene opplever sin egen hverdag som preget av ytelse og anstrengelser. Elise sier for

---

<sup>84</sup> van Gennep 1999: 22-23

<sup>85</sup> Definisjon av begrepet ”pietisme” og hva informantene mener med bruken av ordet forklares under avsnittet ”Kommentar fra de kristne” på s. 51.

eksempel: ”vi streber så mye, vi lever i en sånn individualistisk kultur ikke sant, du skal ta eksamener, du skal finne din egen vei, du skal vise andre hvem du er”. De fysiske avspenningsøvelse har en beroligende effekt på informantene. Ved å utføre dem atskilles de fra ytelse og anstrengelser i dagliglivet. Ragnhild forteller at det er viktig å gjennomføre øvelsene så ikke deltakerne bringer med seg anstrengelser og ytelse inn i meditasjon. Under meditasjon skal ikke utøverne prøve på å prestere eller oppnå noe. Fellesmeditasjon er formidling av Guds nåde, ikke ytelse.

## **Liminalfasen**

Etter atskillelsesfasen med resitering av bønner og kroppslig øvelser går riten over i en liminal fase. I det følgende skal jeg vise at den liminale fasen er selve meditasjonsutførelsen. Turner beskriver den liminale fase på følgende måte: “The subject of passage ritual is, in the liminal period, structurally, if not physically, ”invisible””.<sup>86</sup> Med dette mener han at personer i den liminale fase befinner seg i en situasjon hvor sosiale strukturer, normer og konvensjoner ikke lenger er gjeldende. I den liminale fase opplever ritedeltakerne et sterkt fellesskap på tvers av ulikheter. Deltakerne underkaster seg de religiøse ledernes autoritet og gjennomgår smertefulle opplevelser for å aksepteres av gruppen. Gruppen redefinerer sin egen identitet i forhold til samfunnet og andre samfunnsgrupper og opphøyer sitt eget fellesskap som noe unikt.

## **Turner om kroppen i den liminale fase sammenliknet med meditasjon**

Van Gennep og Turner hevder begge at den liminale fase avdekker *sacra*, eller det hellige.<sup>87</sup> Deltakerne blir stilt ovenfor gruppens trosforestillinger. Dette skjer for eksempel ved symbolske gjenstander, presentasjon av myter, handlingsmønstre eller innvielse i hemmelig kunnskap. Meditasjon er eksempel på handlingsmønstre. *Śamatha* og *vipassanā* er handlingsmønstre som er ment til å skulle avdekke gruppens forestillinger om det hellige. Kroppslige handlinger som sittestilling, bruk av pust, taushet og fiksering på et punkt med øynene er meget viktig i meditasjonen som blir praktisert i Emmaus og KTL. Utøverne mener øvelsene gjør det mulig å komme i kontakt med det hellige, det vil si nåde og *bodhicitta*.

---

<sup>86</sup> Turner 1989: 95-96

<sup>87</sup> Turner 1989: 102; van Gennep 1999: 70 -71

Turner hevder at det i riter ofte er nær sammenheng mellom kroppen og de religiøse forestillingene om det hellige eller oppfattelsen av kosmisk orden. I flere kulturer er kroppen et symbol på universet. Kroppslige prosesser som fødsel og død sammenliknes med universets egne prosesser som består av skapelse og destruksjon.<sup>88</sup> Både van Gennep og Turner viser hvordan liminalfasens tematikk ofte handler om død, tap av personlighet, gjenfødelse og oppstandelse.<sup>89</sup> Turner viser at denne ambivalente tematikken skyldes at individene i riten befinner seg i en prosess fra en identitet eller tilstand til én annen. Ved meditasjon i KTL opphører utøvernes egoisme for å erstattes med *bodhicitta*. Ved fellesmeditasjon i Emmaus opphører utøvernes synd eller problemer og erstattes med nåde.

Tematikken rundt død, tap av personlighet og oppstandelse likner utførelse av *śamatha*-meditasjon. Under øvelsen sitter deltakerne stille i én posisjon uten å bevege seg. Øynene rettes mot et punkt på gulvet, noe som gjør at man ikke ser de andre som er tilstede. Det er ikke lov å prate eller forstyrre. De konsentrerer seg på pusten for å ”få ro i sinnet” og for å ”tømme hodet” eller ”la tanker løse seg opp”. Ved seminarer om meditasjon i Emmaus og KTL blir det fortalt at bruk av pust er en nøytral teknikk som ikke har noe bestemt meningsinnhold. Utøverne gjennomgår denne ”dødsprosessen” i fellesskap, de er i samme situasjon og blir like for hverandre. Turner forklarer hensikten med denne liminal-prosessen:

Their reduction to a uniform condition, are signs of the process whereby they are ground down to be fashioned anew and endowed with additional powers to cope with their new station in life.<sup>90</sup>

Ved at deltakerne i fellesskap ”dør” eller ”mister sin personlighet”, blir de samtidig fylt med bestemte krefter. Kreftene kommer fra et møte og en erfaring med gruppens hellige forestillinger. I KTL er kreftene representert ved *bodhicitta* og i Emmaus er kreftene representert ved nåde. Dette gjør at deltakerne ”gjenoppstår” eller får ”nytt liv”. Disse kreftene er nært assosiert med den kroppslige gjennomføringen av meditasjon.

---

<sup>88</sup> Turner 1989: 107

<sup>89</sup> Van Gennep 1999: 63-64. Turner 1989: 96

<sup>90</sup> Turner 1989: 101

## Kroppen som metafor for religiøse forestillinger

I likhet med Turner vektlegger Robert L. Grimes tolking av kroppslig symbolikk som utgangspunkt for forklaring av religiøse riter. Grimes har blant annet forsket på kroppens betydning i zen-meditasjon. Grimes utgangspunkt for studier av ritesystemer er å ta:

their definitive gestures and to show how their linguistic media (such as dogmatic formulations, theologies, and mythic stories) can be understood fully only when comprehended in connection with their gestural and postural styles.<sup>91</sup>

Grimes hevder kroppslige atferdsmønstre i riter kan tolkes som metaforer for gruppers religiøse forestillinger.<sup>92</sup> Turners tolkning av kroppslig symbolikk i den liminale fase er inspirert av strukturalismen representert ved Lévi-Strauss. Lévi-Strauss hevder at bestemte universale og mentale strukturer ligger til grunn for menneskets definisjon av virkeligheten.<sup>93</sup> Turner hevder slike strukturer for eksempel er død og gjenoppstandelse og tolker disse strukturene eller temaene i lys av kroppslig symbolikk. I motsetning til Turner er Grimes tolkning av kroppslige symbolikk i større grad knyttet opp til den religiøse gruppes faktiske trosforestillinger. I det følgende skal jeg sammenlikne utførelsen av *śamatha*-meditasjon i KTL mot Grimes påstand om at kroppslige atferdsmønstre er metaforer for gruppens trosforestillinger.

### Ut av utilfredshet ved kroppskontroll

Ved fellesmeditasjon i KTL er *śamatha* først og fremst en forberedelse til meditasjon på *bodhicitta*, men informantene anser det som meget viktig å mestre metoden.

Konrad sier at *śamatha* er ”grunnsteinen” for alle meditasjonsøvelser. Posituren som benyttes under *śamatha* benyttes også under meditasjon på *bodhicitta*. *Śamatha* ansees som en forutsetning for å kunne praktisere meditasjon på *bodhicitta*.

Buddhister tror på De fire edle sannheter: utilfredshet (ikke-selv og kontinuerlig forandring), den gjensidige betingede samoppståen, sannheten om utilfredshetens opphør, og den åttedelte vei.<sup>94</sup> Det er nær forbindelse mellom bruk av *śamatha* og den første edle sannhet, sannheten om utilfredshet. Buddhister tror at utilfredshet eller *duḥkha* kjennetegner all eksistens. Utilfredshet oppstår fordi alt er i kontinuerlig

---

<sup>91</sup> Grimes 1982: 88

<sup>92</sup> Grimes 1982: 99

<sup>93</sup> Lévi-Strauss 1986: 21

<sup>94</sup> Jacobsen 2000: Kap 3



forandring. Det finnes derfor ikke noe ”selv” eller substratum for definisjon av virkeligheten. Menneskets lidelse kommer av at det ikke forstår denne sannheten. Menneskets feilaktige forestilling av verden og egoet som virkelig, fører mennesket ut i en endeløs sirkel av gjenfødelse og lidelse. Dette kalles *saṃsāra*. Alle levende vesener opprettholder *saṃsāra* ved gjerninger, det vil si tale, tanker og kroppslige handlinger som er ment for å bekrefte individets eksistens og suverenitet. Resultatet av disse gjerningene, som kalles *karma*, binder alle levende vesener til *saṃsāra*.

En vei til frelse fra lidelse i *saṃsāra* er å minske eller stanse strømmen av gjerninger som produserer *karma* og som binder individet fast i *saṃsāra*. Dette oppnås blant annet ved kroppslig selvkontroll. Forestillingen om frelse kommer metaforisk til uttrykk ved den kroppslige gjennomføringen av *śamatha*. I *śamatha* sitter utøveren stille, i en låst positur, uten tale, med konsentrasjon på pusten og øynene fokuserende på et punkt på gulvet.

### **Ut av synd ved kroppslige øvelser**

Enkelte religiøse forestillinger og riter i Emmaus bærer tydelig preg av å være inspirert av zen-buddhisme. Innslag av zen-buddhisme er hovedsaklig representert ved *śamatha* samt filosofien om kroppen og psykens betydning i religiøs utøvelse. I motsetning til informantene fra KTL refererte informantene fra Emmaus for eksempel aldri til De fire edle sannheter. Til tross for de synkretistiske tendenser i Emmaus, er utgangspunktet for religiøs utøvelse hovedsaklig kristendom. Kristne tror at Gud sendte sin sønn Jesus til verden. Her tok Jesus på seg all synd gjort av mennesker og fjernet dem ved å ofre seg ved døden. Tre dager senere sto Jesus opp fra graven. Kristne tror at Gud ved dette har vist sin allmakt over dødskreftene og kjærlighet til menneskene. Etter at Jesus gikk tilbake til Gud sendte Gud Den hellige ånd til verden som tegn på hans kraft og tilstedeværelse. Følger et menneske Guds lover og tror på Jesu død og oppstandelse og Den hellige ånd vil det bli tilgitt sine synder.

Forholdet mellom synd og tilgivelse eller nåde, vektlegges i den protestantiske kirke. Karakteristisk for protestantismen er at det er opp til enkeltindividet å tro på Gud, Jesus og Den hellige ånd for å få tilgivelse for synd. Tro er viktigere enn handlinger. Handlinger kan aldri måles opp mot Guds allmakt. Deltakerne i Emmaus kommer sammen til fellesmeditasjon fordi de tror Den hellige treenighet kan gi tilgivelse for synd. Troen på tilgivelse for synd kommer metaforisk til uttrykk ved den

kroppslige gjennomføringen av *śamatha*. Som i KTL sitter utøverne stille uten å tale, med konsentrasjon på pusten og øynene fokuserende på et punkt på gulvet. Den kroppslige øvelsen er ment til å skulle bringe mental og fysisk aktivitet til ro. Deltakerne hevder metoden ”renser” eller fjerner mentalt og fysisk ubehag. De sier den er ”enkel”, at den ”ikke krever noe” og at det ikke er ”noe å oppnå”. Den kroppslige gjennomføringen av metoden viser at den er et metaforisk uttrykk for forestillingen om at troen på Guds nåde overgår menneskelige handlinger og bestrebelser. Til tross for at informantene hevder Gud er allmektig og at bare han kan gi nåde, kommer det klart frem av det empiriske materialet at de også selv har myndighet til å utøve nåde. I kapittel 6 under avsnittet ”Gud og det guddommelige i mennesket” vil jeg forklare dette nærmere.

### **En vurdering av Grimes’ teori**

Grimes har hovedfokus på kroppen i sin analyse av meditasjon og vier lite oppmerksomhet til det mentale aspektet ved meditasjon. Meditasjon er ikke bare kroppslige handlingsmønstre, men mentale handlingsmønstre. Både i KTL og Emmaus er meditasjon en rite som i stor grad handler om tanker og hvordan man forholder seg til dem. Bruk av fantasi og visualisering er dessuten en viktig del av meditasjonen i KTL. Utøverne tror at de ved tankens kraft kan mane frem *bodhisattvaen* i seg selv. Øystein forteller at det ikke er nok å sende ut medfølelse i form av gaver eller lykkeønskninger, ”du må tro på at det virkelig skjer, her og nå” sier han. Wouter Hanegraaff mener at slik innstilling til psyken er et typisk trekk ved nyreligiøsiteten. Han beskriver dette som ”The psychologization of religion and sacralization of psychology”.<sup>95</sup> Religiøse riter tar utgangspunkt i menneskets psyke og tankens kraft ansees som uatskillelig med det hellige. Dette menneskesynet hvor mennesket og det hellige er ett beskriver og drøfter jeg nærmere i avsnittet ”Holisme kontra dualisme” i kapittel 6.

Mine informanter beskriver meditasjon som noe de opplever som behagelig, noe som er ”sunt for kropp og sjel”. Enkelte beskriver erfaring med meditasjon som ekstatisk og at det har endret livene deres på en svært positiv måte, men av mine intervjuer kommer det også frem at meditasjon er noe som gir både fysiske og

---

<sup>95</sup> Hanegraaff 1999: 224

psykiske utfordringer for utøverne. Øystein sier: ”den åndelige vei er tornefull”, og meditasjon oppfattes også som ubehagelig og smertefullt.

## **Det ubehagelige og smertefulle ved meditasjon**

Både van Gennep og Turner viser at deltakerne utsettes for ulike prøvelser i en overgangsrite. Prøvelsene kan være anstrengende fysisk så vel som psykisk. Van Gennep gir eksempler på seanser i den liminale fase som innebærer ”kroppslig og mental utmattelse”.<sup>96</sup> Turner gir eksempler på selvtortur i den liminale fase. I følge Turner gjennomgår utøverne ubehagelige sekvenser i den liminale fase på grunn av ledernes makt og kontroll og utøvernes ønske om å få sosial aksept og status.<sup>97</sup> Deltakernes opplevelse av smerte og ubehag er et ikke uvanlig fenomen under fellesmeditasjon i KTL og Emmaus.<sup>98</sup> Peder forteller for eksempel at det er stor forskjell på å meditere alene og ved å meditere sammen med andre. Han forteller at når han mediterer sammen med andre føles det som om han ”må tøffe seg litt”, og at han gjerne vil vise de andre at han klarer å sitte rett og oppreist til tross for at meditasjonen er langvarig og til tider anstrengende for rygg og ben. Norun forteller at hun iblant føler svimmelhet og rastløshet ved fellesmeditasjon, men sier at ”jeg vil ikke være den som trekker meg” på grunn av slike opplevelser. Alle informantene understreker at det er lettere å holde ut fellesmeditasjon enn det er å holde ut meditasjon hjemme. Dette har sammenheng med autoritetspersoners tilstedeværelse under meditasjonen og utøvernes ønske om å være en del av gruppen og oppleve samhold.

Som jeg skal vise under avsnittene ”De eldres lære” og ”Samhold”, er ikke nødvendigvis ledernes autoritet eller gruppens samhold like bestemmende for alle utøverne. I Emmaus er lederne meget bevisst på å ikke tvinge utøverne til noe de ikke har lyst til. I begge miljøer er det ikke uvanlig at enkelte distanserer seg fra det sosiale samholdet for å ivareta sin egen integritet og bestemmelsesrett. Som jeg viser i kapittel 6 kan informantene karakteriseres som individualister. De deltar i samlingene for å løse egne problemer og vansker de erfarer i sine privatliv. Fellesmeditasjon (og hjemmemeditasjon) er et sted hvor de lærer å ta hånd om personlige problemer.

---

<sup>96</sup> van Gennep 1999: 63

<sup>97</sup> Turner 1989: 100

<sup>98</sup> Se avsnitt om ”Nåde” og ”Med bodhisattvaens utholdenhet som inspirasjon”

Behandling av personlige problemer og vansker innebærer konfrontasjon med det ubehagelige og til tider det smertefulle.

I nyere riteforskning sammenliknes religiøse riter med terapi innen psykiatrien.<sup>99</sup> Riter sammenliknes med behandlingsmetoder i psykoterapi for å gi ny forståelse av hvordan riter skaper ny identitet for individet og gruppen, og for å vise hva slags sosialiserende og moraliserende funksjon riter kan ha. Ved å delta i riter kan et menneske lære å mestre ubehagelige situasjoner, mener Catherine Bell. Som en klient i møte med en psykiater eller en klient blant mange i gruppeterapi, kan deltakerne få “an exhausting emotional catharsis in which clients must confront personal fears and social tensions temporarily embodied and demanding reconciliation”.<sup>100</sup> I psykoterapien kalles klientens trening i møte med det ubehagelige og smertefulle for “eksponeringsterapi”. Dette er en av de vanligste behandlingsformene innen psykoterapien. Det er en terapeutisk metode som har to mål: konfrontasjon og lindring. Ved å trenes i å konfrontere fobier igjen og igjen, vil klienten gradvis oppleve lindring og helbredelse så han eller hun kan mestre sitt eget liv og det sosiale liv på en ny og bedre måte.<sup>101</sup>

Meditasjon kan sammenliknes med eksponeringsterapi. Alle informantene uttrykker et behov for å behandle plagsomme eller stressende tanker og følelser. I følge informantene er *śamatha* den rette behandlingsformen. Som vist i forrige avsnitt tror informantene at metoden gir en fysisk og psykisk effekt som virker beroligende og lindrende. Håvard, Norun, Konrad, David og Peder gir metoden navnet “terapi”. De hevder metoden er “psykisk hygiene” eller et “psykisk redskap” som også kan brukes som en terapeutisk metode uavhengig av religiøs kontekst. Sammenliknet med eksponeringsterapi har *śamatha* en lindrende egenskap men også en konfronterende. Nå skal jeg gi noen eksempler på at *śamatha* er en metode som konfronterer utøverne med ubehag og det smertefulle. Ved å gjøre dette igjen og igjen håper deltakerne å oppleve lindring og helbredelse.

Informantene forteller at *śamatha*, i tillegg til å lindre, “gjør en ekstra oppmerksom på tanker og følelser”. Øystein sammenliknet det med å røre i et glass

---

<sup>99</sup> Bell 1997: 239

<sup>100</sup> Bell 1997: 117

<sup>101</sup> Taylor: 2002: 755-756

med grumsevan. Stopper man å røre vil grumset legge seg i bunnen av glasset og vannet blir klarere. Det samme skjer med sinnet under *śamatha*, sier han. Grumset, det vil si tankene, stilner og sinnet blir rent og klart, men også “nakent og mer klar over ulike ting som dukker opp”. David forteller at han opplever mye stress i forbindelse med frivillig organisasjonsarbeid, politisk engasjement, studier og jobb. Dette gir ham magesmerter, forteller han. Under *śamatha* kan smertene bli enda sterkere:

du kommer i nærkontakt med kroppen din og hvordan den har det, hvis du da fra før av er veldig sliten da merker du det enda tydeligere da, og hvis du for eksempel, noen ganger er jeg så sliten at jeg har vondt i magen, men hvis jeg gjør masse aktivitet så merker jeg ikke så mye at maven gjør vondt, men etter meditasjonen kan det gjøre enda verre, enn om jeg skulle vært i aktivitet. **Men hva tror du er årsaken til det?** Jeg tror det er... eh, kan ikke si noe annet enn at jeg tror jeg lar kroppen komme fram med det den har, jeg på en måte tillater den å vise sitt, da.

Andre opplever smerte eller ubehag knyttet til åndelige spørsmål. Ragnhild forteller at en del av de som deltar ved fellesmeditasjon har problemstillinger knyttet til kristen tro. Noen “lengter etter Gud”, mens andre “ikke forstår Gud”. Det er ikke uvanlig at enkelte blir konfrontert med slike problemstillinger når de mediterer, sier hun. Peder forteller for eksempel om sine forventninger knyttet til meditasjon og at han har sterke ønsker om å oppleve nær relasjon til Gud under meditasjon. Han beskriver dette som “det de gamle mystikerne kaller sjelens forening med Gud, altså en sånn sammensmeltning, en splittelse [mellom Gud og menneske] som blir opphevet”. Dette er en erfaring som ikke kommer som en selvfølge, sier Peder. Han sier at søken etter åndelige opplevelser ikke kommer når utøveren søker dem. Autentisk åndelighet oppleves når man ikke ønsker å oppnå noe som helst. Han kaller dette aspektet ved meditasjon og spiritualitet for “å havne på realitetens harde bakke”. Det er en realitet som innebærer fravær av “store opplevelser” og meditasjon som en praksis som ikke fornekte ubehagelige sider ved livet. Han omtaler dette som en “utrolig tøff side av praksisen”. Peder fortalte om en episode under en lengre meditasjonsretrett i regi av Emmaus hvor han ble plaget av å tenke på helt andre ting enn meditasjon:

... jeg var så sliten at jeg bare måtte gi opp, tankene kom allikevel igjen og igjen, men det var greit. Liksom som du aksepterer det. Det er som om du til slutt sier til deg selv; okay, jeg vil ikke ha noen store opplevelser, bare jeg kan holde ut denne ene sitteperioden altså slik at du blir presset i ett hjørnet hvor du virkelig blir konfrontert med realiteten.

Både David og Peder opplever i blant ubehag under meditasjon. David opplever magesmerter på grunn av stress, Peder opplever problemer knyttet til forventninger om hva religiøs opplevelse innebærer. Metoden de praktiserer konfronterer dem med disse problemstillingene. Som jeg viste i min beskrivelse av *samatha* i Emmaus, blir metoden oppfattet som en mulighet til ”å ta imot seg selv, til å møte tanker og emosjoner med stillhet og åpenhet”. På samme måte tror David at han kan takle magesmertene ved å la kroppen ”vise sitt”. Peder tror at han kan oppnå åndelig styrke ved å ”holde ut” og gi opp håp om ”store opplevelser”. Det anses som viktig å delta på pusteromskveldene så ofte som mulig. Ved å gjøre dette blir deltakerne styrket i meditasjon og møte med det ubehagelige. Peder og Norun kaller deltakelse i Emmaus en ”prosess”. Norun sier det tok tid før hun begynte å glede seg til å gå på pusteromskveldene. Dette gjorde hun først etter å ha deltatt jevnlig over en periode. Hun sier at det er som å motivere seg selv til å trene, det er vanskelig ”men det kjennes så godt ut etterpå”.

Buddhistenes viktigste motivasjon for å praktisere meditasjon er å utvikle *bodhicitta*. Har et menneske opparbeidet mye *bodhicitta* vil det kunne ”bli et menneske som ikke bare lar seg drive rundt omkring av egoistiske stemninger” (Håvard). Terapi mot egoisme skjer ikke uten vanskeligheter og ubehag. Blant buddhistene er det vanlig å oppleve problemer knyttet til visualisering av folk man ikke liker. Enkelte forteller om ubehag ved å se dem fremfor seg. Marianne forteller at hun ofte kan oppleve *bodhicitta* som ”stråler som stråler ut av kroppen min”. Når hun visualiserer personer hun ikke liker opplever hun iblant at ”strålene stopper opp”. Når nonnen underviser, er det åpent for diskusjon om deltakernes meditasjonsopplevelser. Det er vanlig å ta opp spørsmål knyttet til visualisering. Ved en samling jeg deltok på var det enkelte deltakere som ga uttrykk for stor frustrasjon over visualiseringene. En deltaker hadde for eksempel opplevd sinne ved å visualisere en vanskelig person, i dette tilfellet en slektning som hadde oppført seg dårlig. Nonnen anbefalte deltakeren å ikke visualisere de vanskeligste personene de første gangene man prøver meditasjonen. Hun sa at vedkommende heller kunne starte med en perifer bekjent eller en kjent personlighet man mislikte. På denne måten vil utøveren gradvis ”åpne seg opp” for de personene han eller hun har størst problemer

med å like. Denne tilnærmingen til meditasjon likner en metode i eksponeringsterapi hvor vanskelighetsgraden i eksponering ovenfor fobier gradvis økes.<sup>102</sup>

Van Gennep og Turner viser at smerte og ubehag er vanlig under den liminale fase. Turner hevder at utøverne finner seg i dette for å få sosial aksept. Jeg har argumentert for at smerte og ubehag også kan være et ledd i fellesmeditasjon som terapi. I likhet med eksponeringsterapi innen psykiatrien blir utøverne av meditasjon eksponert for sider av sitt religiøse og private liv som de synes er vanskelig eller utfordrende. Rammene rundt samlingene gjør dette mulig; det er avsatt en viss tid til meditasjon, og det forventes mer eller mindre av alle deltakerne at de ikke forlater lokalene før meditasjonen er over. Samholdet i gruppen gjør det dessuten enklere å sitte tiden ut.<sup>103</sup> Metodene som blir benyttet konfronterer utøverne med deres personlige problemer. Ved å meditere aktivt og delta ved samlingene tror utøverne at deres problemer vil reduseres. Som vist tidligere sier for eksempel Øystein at metoden må repeteres igjen og igjen for at *bodhicitta* skal utvikles. Er man utholdende som en *bodhisattva* vil ens egoistiske motivasjoner og behov en gang oppheves fullstendig. I Emmaus opplever informantene jevnlig deltakelse ved samlingene som en “prosess” hvor man gradvis lærer å akseptere problemer og vanskeligheter.

### ***Communitas*, i opposisjon til andre samfunnsgrupper**

Van Genneps og Turners eksempler på overgangsriter er ofte hentet fra stammesamfunn. I slike samfunn er de sosiale båndene sterke. Gruppens verdigrunnlag og samhørighet uttrykkes i den liminale fase. Den franske sosiologen Émile Durkheim (1858-1917) som levde samtidig med van Gennep har liknende tilnærming til forståelse av riter og samfunn. Religionens funksjon er å opprettholde det hellige moralske grunnlaget samfunnet er bygd på. Troen på en allmektig Gud er en symbolsk forlengelse av samfunnets normer. Derfor tilber et samfunn egentlig seg selv, hevder Durkheim. Ritters primærfunksjon er å i vareta det enkelte samfunnets identitet som en hellig enhet.<sup>104</sup>

I artikkelen ”Rituals implicates ”others” ”, argumenterer Gerd Baumann mot en slik tolkning av riter. Et samfunns riter er ikke utelukkende rettet mot samfunnet

---

<sup>102</sup> Taylor: 2002: 756-757

<sup>103</sup> se avsnitt om ”samhold” i dette kapitlet

<sup>104</sup> Durkheim 1995: 424, 429

selv. Religiøse samfunn eksisterer ikke isolert fra andre samfunn, de preges av omverdenen og kommuniserer med den. Riter har alltid en eller flere adressater. Riteutøverne sender enten ubevisst eller bevisst signaler til andre grupper i samfunnet som forteller om gruppen anerkjenner dem eller konkurrerer med dem. Ved å studere kollektive riter kan man avdekke hva slags signaler gruppen sender.<sup>105</sup> I denne oppgaven fokuserer jeg på de konkurrerende aspektene ved fellesmeditasjon. Riter som et uttrykk for konkurranse har likhetstrekk med Turners teori om *communitas* som en anti-struktur i samfunnet; *communitas* plasserer seg i opposisjon til gjeldende normer og verdier i et samfunn.

Mine informanter prater sjelden om meditasjon uten å sammenlikne KTL eller Emmaus med andre religiøse grupperinger i Oslo. Informantene er opptatt av hva deres *communitas* har som ikke andre grupper i samfunnet har. På grunnlag av utsagn fra informantene vil jeg vise at fellesmeditasjon kan tolkes som direkte kommentarer til andre grupperinger i samfunnet. KTL og Emmaus forholder seg til andre buddhistiske og kristne miljøer i Oslo og sammenlikner gruppens idealer opp mot trender eller tendenser i nyreligiøse miljøer generelt.

### **Kommentar fra buddhistene**

Karakteristisk for buddhistene, er at de sammenlikner sin egen religiøse praksis med miljøer som de hevder ikke fokuserer på medfølelse. Beate har gjennom mange år praktisert meditasjon i ulike nyreligiøse miljøer. Jeg spurte henne om hva hun synes er forskjellen på meditasjon i KTL og andre nyreligiøse miljøer: ”Det som jeg har kjent veldig med tibetansk meditasjon i grupper, er jo medfølelsen, og godheten som er i meditasjonen, som du ikke finner de andre stedene.”

### **Kritisk vurdering av Zen-buddhisme**

I Oslo er Dharmagruppen, Rinzai zen-senter og Hridaya-gruppen zen-buddhistiske miljøer med tydelig meditasjonsprofil. Informantene sammenlikner ofte den tibetanske buddhist-tradisjonen med zen. Marianne svarte dette på hvorfor hun ble interessert i tibetansk-buddhistisk meditasjon:

Jeg prøvde zen en gang men ble ikke så tiltrukket av det. Det er veldig strengt og

---

<sup>105</sup> Baumann 1992: 98-99



veldig... Jeg følte ikke at jeg kunne sitte så stille og disiplinert. Det passer meg ikke, og jeg ville skaffe min egen arena. En annen grunn er Dalai Lama, som er en veldig inspirerende person, og i tilknytning til dette er medfølelsesaspektet i mahāyāna som jeg syns er veldig spesielt. Altså når jeg sammenligner med zen så er det strengt og kanskje litt firkantet, mens tibetansk-buddhisme er mer rød, oransje, mange farger, og virker litt mer spirituelt syns jeg.

Både zenbuddhisme og tibetansk-buddhisme hører til mahāyāna-tradisjonen hvor *bodhisattva*ens medfølelse er høyeste åndelige ideal. I følge Håvard er ikke meditasjon som tilsvarer meditasjon på *bodhicitta* like utbredt i zen-miljøer:

det er kanskje et område hvor den tibetanske buddhismen skiller seg mye fra zen-buddhismen. Zen-buddhistisk meditasjon fokuserer jo mye på den personlige opplysningen, *satori*, dette øyeblikket hvor du plutselig får opplysningen, og jeg tror nok at det er mange av de som driver med zen har det som et primært mål. Jeg tror nok det er et viktigere mål enn medfølelse.

### **Kritikk av nyreligiøse idealer om ”magi” og ”suksess”**

Håvard og Øystein mener at idealet om medfølelse heller ikke er særlig utbredt i nyreligiøse miljøer. Øystein mener nyreligiøse miljøer er mer opptatt av hva han kaller ESP-fenomener (”Extra-sensory perception”). ESP er paranormale egenskaper som ikke kan forklares vitenskapelig og av den menneskelig fornuft. Telepati, minne om tidligere liv og clairvoyance er eksempler på ESP-fenomener.<sup>106</sup> Han sammenlikner fenomenet med sanskrit-betegnelsen *siddha*, som kan oversettes med ’fullkommenliggjort’ eller ’suksessfull’.<sup>107</sup> I tibetansk tantra beskriver betegnelsen overnaturlig eller magiske kraft.<sup>108</sup> ESP-fenomener beskrevet av parapsykologien har mange likheter med beskrivelser av tantrisk magi.<sup>109</sup> Øystein mener interessen nyreligiøse viser for slike magiske fenomener er ”skummel”. Han sier de ”fører ego i stedet for å gjøre det motsatte”. Buddhistisk filosofi og meditasjon skal lære et menneske til å ”gjennomskue egoet som tomt” sier han. Bruk av magiske evner kan føre til makt og begjær som fornyer troen på egoet som virkelig. ”Det er nok mye som går for å være åndelig som ut ifra et buddhistisk synspunkt ikke er det” sier han. En slik egenskap er medfølelse: ”Er det en *siddha* som er viktig å utvikle, så må det være medfølelse”, sier Øystein.

Håvard hevder i likhet med Øystein at nyreligiøse miljøer er opptatt av ”å

---

<sup>106</sup> Nash 1986: 4

<sup>107</sup> Monier-Williams 1999: 1215

<sup>108</sup> Snellgrove 2002: 130

<sup>109</sup> Lama Yeshe 2003: 131-134

utvikle magiske og spennende sider ved det menneskelige sinn”. Han hevder de er opptatt av ”egen suksess”. Han sammenlikner denne tendensen med ”herlighetsteologien”. Herlighetsteologien er en moderne teologisk retning innenfor kristendommen, hvor et menneskets relasjon til Gud kan måles ved materiell fremgang eller personlig suksess.<sup>110</sup> Wouter Hanegraaff viser at en liknende ideologi forekommer i nyreligiositeten. Han betegner ideologien som “prosperity consciousness” eller “spiritual materialism”.<sup>111</sup> I buddhismen er det også viktig å utvikle seg selv og oppleve personlig fremgang, men først og fremst som et utgangspunkt for å hjelpe andre, sier Håvard:

Nyreligiositeten opplever jo jeg i veldig stor grad kan knyttes opp mot herlighetsteologien; hvis du bare gjør ting riktig får du belønninger, og jeg ser vel ikke det samme belønningsaspektet ved noe av den buddhistiske meditasjonen egentlig, fordi det handler mer om medfølelse, om å forholde seg til andre, og det å ta ansvar for andre, som det gjør i forhold til å utvikle seg selv, altså grunnen til at du skal utvikle deg selv i buddhistisk sammenheng er at du skal bli flinkere til å ivareta andre, mens i herlighetsteologien er det jo din egen suksess som er kriteriet på at du har gjort ting riktig.

### **Kommentar fra de kristne**

Emmaus er et miljø som aktivt forholder seg til mange religiøse grupperinger i samfunnet. Det arrangeres forumkvelder for religionsdialog med muslimer og buddhister og en rekke ulike representanter fra det nyreligiøse miljøet i Oslo. På denne måten vil Emmaus utvikle en innovativ kristendom som lærer av andre religioner og tradisjoner. Emmaus vil ta et oppgjør med det de hevder er foreldede kristne verdier. Elise, Ragnhild og David mener at pietismen representerer slike verdier. Selvom pietismen er en bevegelse som tilhører fortiden, mener de at pietistiske verdier preger norsk kristendom.

Pietismen er en bevegelse som oppsto innen lutherdommen i Tyskland på 1600-tallet. Bevegelsen spredte seg til store deler av Nord-Europa. Sentralt i pietismen er at troen på en forbilledlig måte skal vise seg gjennom fromhet i dagliglivet. I pietismen er fornyelse og forbedring av det kristne liv viktigere enn syndserkjennelse slik Luther vektlegger.<sup>112</sup> Den danske biskopen og forfatteren Erik Pontoppidan hadde betydning for utviklingen av pietismen i Norge. I Pontoppidans

---

<sup>110</sup> Starner 2006: 392-393

<sup>111</sup> Hanegraaff 1998: 47

<sup>112</sup> Gilje & Rasmussen 2002: 302-303

bok *Sandhed til Gudfrygtighet* gir han strikte retningslinjer for selvkontroll og avståelse fra verdslige lyster. En kristen må ikke la seg friste av det som ”fremmer øienslyst, kjødslust og storagtighet i levnet”.<sup>113</sup> Dette innebærer blant annet aktiviteter som dans, romanlesning, skuespill og leker, samt nytelse av alkohol og tobakk.<sup>114</sup> Informantenes oppfatning av pietismen er at den representerer ”strenghet”, ”prektighet”, ”moral” og at den betrakter ”kropp som noe syndig”. Slike ”pietistiske verdier” oppfattes som skadelige i Emmaus. Ragnhild hevder at pietistiske verdier ikke bare preger kristne miljøer den dag i dag, men også det norske samfunn. Informantene stiller seg kritisk til ikke-kristne grupper som de mener representerer liknende verdier.

### **Kritikk av miljøer som formidler ”strengt” fremfor ”raushet”.**

”Kristendommen må følge tiden”, sier Ragnhild om hennes ønsker for norsk kristendom. Emmaus adaptasjon av zen-meditasjon er ett uttrykk for denne målsetningen. Zen-meditasjonen som praktiseres i Emmaus er inspirert av den som det undervises i ”dharmagrupper”. Adaptasjonen gjøres med visse forbehold. Zen-tradisjonen oppfattes som ”streng”, i motsetningen til streng er ”raus”, et ord som brukes av informantene for å beskrive deres holdning til meditasjon og spiritualitet generelt. Raus er et ord som later til å ha samme assosiasjoner som ”nåde”:

Altså, vi driver ikke med noen klassisk zen-praksis, vi er ganske opptatt av å ikke formidle strenghet men raushet, fordi zen kan være ganske nådeløs og da kombinert igjen med en sånn pietistisk rest som er hos de fleste nordmenn så kan det bare bli en ny praksis, en ny måte å kontrollere livet på og det ønsker ikke vi være med på å formidle. Vi er opptatt av å formidle nåde.

Elise har meditasjonsbakgrunn i Transcendental Meditasjon, Acem og et miljø som drev med hatha-yoga. Hun sammenlikner ofte meditasjonspraksisen og samværet i Emmaus med sin erfaring fra disse miljøene. I et av disse miljøene hadde hun møtt det hun kaller for ”prektighet”: ”Fordi man skulle leve så sunt og man skulle drikke urtete og man skulle ikke drikke alkohol og man skulle ikke røyke osv, det ble så veldige mange påbud”. Elise sluttet etter hvert i dette miljøet. I sitt første møte med Emmaus opplevde hun ”raushet”, noe som gjorde at hun valgte Emmaus som sin menighet:

---

<sup>113</sup> Pontoppidan 1923: 225

<sup>114</sup> Pontoppidan 1923: 215, 216, 225

I Emmaus bruker vi ofte ordet ”raus”; være raus med oss sjøl, å møte deg selv som du er, og du er bra nok for Jesus, jeg behøver ikke gjøre noe å spesielt for å være flink nok eller god nok eller snill nok eller prektig nok. Jeg er som jeg er.

### **Skepsis til Den norske kirkes bruk av tekst**

Emmaus formidler også raushet eller nåde ved å unnlate å bruke for mange ord under sine samlinger. Som jeg viste i avsnittet ”bruk av tekster” på side 28 er de varsomme med å ikke bruke tekster som minner om dom og lover. Bruk av tekster skal først og fremst inspirere til stille meditasjon og tekster velges deretter. David sier han syns ”det er deilig å være i en kirke hvor ikke orda dominerer”. Davids oppfatning er at bruk av prekener preger de fleste kirker han har vært i. Han synes det er mangel på stille samlinger i norske kirker. Emmaus arrangerte for noen år siden et kurs i hvordan å meditere på bibelske tekster. Ragnhild forteller at stemningen ble ”veldig dirrende” blant deltakerne. Jeg spurte hva hun mente med dette?

Vel, det er tydelig at det rører ved noe veldig eksistensielt eller sårbart hos de fleste, fordi... det er en kilde man har forventninger til, det skal gi noe, også er det mange tekster som er problematiske, fordi menneskesynet har forandret seg ikke sant. Tekster har også blitt formidlet på en veldig dårlig måte av forkynnere og prester, tekstene må jobbes med for å få ny mening.

Da Emmaus startet sitt arbeide på nitti-tallet praktiserte de i større grad meditasjon med bruk av ord. Jesusbønnen er et eksempel på en slik meditasjon: ”Herre Jesus Kristus forbarm deg over meg, en synder”. Bønnen er vanlig i øst-kirken og har røtter tilbake til 300-tallet. Bruk av inn- og utpust kombineres med ordene i bønne.<sup>115</sup> Når man puster inn sier man ”Herre Jesus Kristus”, og når man puster ut sier man ”forbarm deg over meg, en synder”. Elise forteller at prestene som underviste i bønne på den tiden fortalte at man ikke trengte å si alle ordene hvis det føltes unaturlig. Elise likte ikke ordet ”en synder” og unnlot å si dette. Ragnhild sluttet å meditere på jesusbønnen og gikk etter hvert over til *śamatha*. Jeg spurte henne om årsaken til dette:

Det handlet generelt om at jeg var trøtt av ord med kristent innhold, ehh og fordi jeg selv begynte å få en mer feministisk bevissthet, sånn at det å si ”herre Jesus Kristus” var ikke... det skapte altfor mange assosiasjoner og tankerekker så jeg heller lot det ligge sånn at jeg kunne konsentrere meg om stillheten, så kunne det andre heller jobbe i meg underveis.

I dag er det *śamatha* som er den prioriterte meditasjonsøvelsen i Emmaus. Grunnen til

---

<sup>115</sup> Underwood 1995: 236

dette er at utøverne har et problematisk forhold til formidling av kristendom ved bruk av tekst og ord. Som Ragnhild sier, har “menneskesynet forandret seg”. Dette innebærer et menneskesyn hvor mennesket ikke lenger oppfattes som “syndig”. Det kan også være problematisk for et menneske med en “feministisk bevissthet” å tro på en Gud som har mannlige egenskaper. Jeg vil komme tilbake til liknende beskrivelser av forandringer på synet av det moderne mennesket i kapittel 6. Jeg understreker at deltakere i Emmaus ikke avviser bibelen som hellig skrift. Flere av deltakerne i Emmaus er teologer og teologiske diskusjoner, prekener og samtaler verdsettes høyt. Spiritualiteten i Emmaus er orientert mot mystikk, det vil si en form for religiøs erfaring som har til hensikt å transcendere ord og forestillinger. Slik erfaring oppnås blant annet ved stille meditasjon.<sup>116</sup>

### **Manglende bruk av kroppen i norske kirker**

En del av informantene mener kristendommen har et ”anstrengt forhold til kropp”. Bruk av kropp i gudstilbedelse er ikke noe som har blitt verdsatt av kirken gjennom historien, hevder de. I Emmaus er kroppen det viktigste midlet til gudstilbedelse. Informantene mener dette stiller Emmaus i en særstilling i forhold til andre kristne miljøer i Oslo. Emmaus’ fokus på kroppslig avspenning og meditasjon ”får man ikke andre steder”, sier David. Etter studiene har han planer om å flytte fra Oslo. Da håper han å kunne finne et tilsvarende miljø i byen han flytter til. Elise sier hun liker å gå i andre kirker, høre på prekener synge salmer, å ”få næring for tanke og ånd”, som hun beskriver det. Fellesmeditasjonen i Paulus kirke står allikevel i en særstilling: ”Min personlige tro, min kristendom, den må ha med kroppen og stillheten, og det har jeg jo fått i Paulus kirke da, så det har blitt min kirke”.

### **Samhold**

Turner viser at *communitas* kjennetegnes ved nært fellesskap mellom medlemmene. I KTL kan man være sosial i *sañghaen*, i Emmaus blant ”pusteromsvennene”. Fellesskapet kommer sterkest til uttrykk under den liminale fase. Turner viser at sosiale posisjoner opphører og at ”the liminal group is a community or comity of comrades and not a structure of hierarchically arrayed positions”.<sup>117</sup> Vennskapet

---

<sup>116</sup> Dupré 1993: 246

<sup>117</sup> Turner 1989: 100

mellom deltakerne transcenderer roller, kjønn, alder og utdanning. *Communitas* er et fellesskap som forenes i enhet. I avsnittet ”Det tause fellesskapet” i kapittel 4 viste jeg ved å sitere Elise at hun oppfatter fellesmeditasjon som et mye ”dypere” samvær ”Du kan være deg sjøl uten roller”, det vil si roller som ”utdanning, yrke, seksuell legning og religiøs tilhørighet”. I KTL er opplevelsen av ”utveksling av energi” under meditasjon med på å skape samhørighet i en gruppe blant menn og kvinner i alle aldre og med forskjellig bakgrunn. I Emmaus har deltakerne liknende mystiske opplevelser. Ragnhild beskriver at ”Det hellige er imellom oss” under meditasjon. Alle informantene sier det føles bedre og er lettere å meditere i fellesskap. Likevel er ikke vennskapet eller fellesskapet som Turner hevder er typisk for *communitas* like tilstedeværende i KTL og Emmaus. Enkelte informantene uttrykker ambivalens ved å være del av et fellesskap. Ambivalensen er størst blant de kristne. Emmaus tilbyr et fellesskap, men det skal foregå i stillhet og den som vil være anonym kan være det. Som vist tidligere gir Norun uttrykk for at pusterom gir henne en mulighet for en ”stille stund for seg selv”:

**Føler du at samholdet med de andre er viktig?** Jeg kommer ikke for å få et større sosialt nettverk, vi sitter jo og drikker te, men det er sjelden jeg snakker med noen. En gang var det en venninne som spurte om hun kunne bli med på pusterom, og jeg tenkte: så klart hun kan bli med, men jeg tenkte samtidig at jeg går jo dit for å være for meg sjøl. Jeg opplevde henvendelsen som en overtreddelse av min egen intimsfære.

Heller ikke David deltok i Emmaus for å få ny omgangskrets. Han forteller at dette gjør det vanskelig for ham å vite om han bør hilse på presten eller de andre deltakerne når han kommer inn i kirken. Tilflukt er et tegn på om man kan kalles buddhist eller ikke. Konrad og Marianne har ikke tatt tilflukt. De deltar derfor heller ikke i *saṅghaen* i noen særlig grad. Marianne forteller at det av den grunn er problematisk å lese tilfuktsbønnen før meditasjon. Hun gjør det ikke av ”fullt hjerte” sier hun. Jeg spurte henne om årsaken:

Det har med skepsis å gjøre, skepsis for ”sekt”, noe jeg har hatt erfaring med fra kristne miljøer. Jeg opplevde noe der som minner meg om å ta tilflukt og det holder meg litt tilbake. Det er vanskelig å vite hva man skal tro på, kanskje jeg lurer meg selv, kanskje det ikke er så farlig med hva man tror på. Det er mange ting som ennå ikke står klart for meg når det gjelder religion.

Sammenlikner vi informantene fra KTL og Emmaus, kommer det frem at de yngste er mest skeptisk til å være del av et fellesskap. Årsaken kan være at de er usikre på hva slags religiøs tilhørighet de ønsker å ha og at de iblant er aktive i ulike miljøer

samtidig. Marianne sier det er ”vanskelig å vite hva man skal tro på”. Norun uttrykker liknende usikkerhet: ”Jeg vil egentlig være religiøs, finne trygghet i noe, men jeg syns at det er veldig vanskelig, litt som å velge politisk parti... Jeg kjenner meg igjen i ulike trosretninger.” Norun vurderer for eksempel å begynne med yoga i tillegg til deltakelse ved pusterom. David er aktiv i ulike kristne sammenhenger. For ham er Emmaus først og fremst et sted for ”hvile og avkopling”. Enkelte av de eldre informantene er aktive i ulike religiøse miljøer samtidig, men de synes å prioritere deltakelse i KTL eller Emmaus. De deltar for eksempel på årsmøter, dugnadsarbeid og andre sosiale sammenkomster. De eldre informantene har i motsetning til de yngre større sikkerhet om hva slags religiøst fellesskap de vil være i. Turners beskrivelse av samholdet i den religiøse gruppen kan virke noe ensidig. Som jeg har vist, kjennetegnes én gruppe også av motsetninger hva tilhørighet angår. Deltakerne tilhører ikke bare en gruppe i samfunnet men flere. I kapittel 6 og 7 vil jeg drøfte dette nærmere.

### **”De eldres lære”**

En gruppe mennesker som gjennomfører overgangsriter kjennetegnes ved at den er nært knyttet til grunnleggerne, inspiratorene eller lederne av gruppen. Ledernes autoritet er absolutt, hevder Turner: “The authority of the elders is absolute, because it represents the absolute, the axiomatic values of society in which are expressed the ‘common good’ and the common interest”.<sup>118</sup> Den øverste autoritet i KTL er Buddha, representert ved lærerne og *bodhisattva*ene. De representerer buddhistiske verdier hvor læren om *bodhicitta* er i gruppens interesse og læren om bodhisattvaens virksomhet er til alles beste. Ledernes utsagn er normative og hellige og finnes for eksempel i bønneheftet som brukes før meditasjon. Nonnen formidler beretninger fra lærerne og *bodhisattva*enes liv i undervisningsdelen. Beretningene er pedagogiske eksempler på hvordan elevene selv bør leve. Ved samlingene er nonnen øverste autoritet. Hennes formidling av *dharma* blir fulgt og respektert. Det er hun som instruerer deltakerne i *śamatha* og *vipassanā*. I Emmaus har prestene myndighet til å formidle evangeliet om Kristus til alle som søker Gud. Prestene formidler evangeliet ved meditasjonssamlingene. Prestenes ledelse i meditasjon er formidling av nåde til alle de tilstedeværende.

---

<sup>118</sup> Turner 1989: 100

Ledernes absolutte autoritet gjør at deltakerne må gjøre det de blir bedt om å gjøre.<sup>119</sup> Øystein forteller at det er vanlig at lærerne pålegger sine norske elever ulike meditasjonsøvelser. Elevene gjør øvelsene selv om de ikke har lyst. Som tidligere vist er utholdenhet viktig under meditasjon. Beate mener meditasjon er en “jobb” som må gjennomføres, selv om man blir rastløs og føler ubehag i kroppen. Utøvernes utholdenhet i meditasjon skyldes *bodhisattvaene* som ideal. Ved samlingene i Emmaus er ikke ledernes innflytelse på deltakerne like stor. ”Vi er veldig bevisst på hvordan vi bruker språket”, forklarer Elise. Med dette mener hun at ledernes instruksjoner ikke skal være bestemmende for utøverne. Ragnhild gir et eksempel på hvordan instruksjoner blir gitt under den liggende avspenningen:

Vi sier for eksempel aldri: ”kjenn at du slapper av i foten og at foten begynner å bli varm og myk.” Vi sier: ”flytt oppmerksomheten til beinet ditt”. Av og til så kan vi si: ”Tenk deg at du puster gjennom fotsålene og inn gjennom hendene”, men vi sier alltid ”hvis du vil” eller ”du kan”. Det handler om å la folk få sine egne opplevelser og øve opp sin egen dømmekraft. Dette er bedre enn at de faller for manipulerende guruer, eller forføreriske prester.

Deltakerne og de som selv leder meditasjonen er skeptiske til autoriteter. Prestene frasier seg også sin autoritet ved å la legfolk lede meditasjonssamlinger. Elise, Ragnhild og Peder leder selv samlingene med jevne mellomrom. I Emmaus er ledernes autoritet byttet ut mot individets autoritet. Hva er årsaken til at lederskapet har større betydning i KTL enn i Emmaus? Turner skiller mellom tre typer *communitas*: det eksistensielle eller spontane, det normative og det ideologiske *communitas*. Emmaus er et eksempel på et normativt *communitas* og KTL er et eksempel på et ideologisk *communitas*.<sup>120</sup> En årsak til at lederskapet har mindre betydning i Emmaus er at normative *communitas* sammenliknet med ideologiske *communitas* har løsere hierarkisk struktur enn ideologiske gruppedannelser. Normative *communitas* som Emmaus befinner seg i en formativ fase hvor det er tillatt å eksperimentere med roller og strukturer. Et annet argument er at Emmaus er et eksempel på autoritetsskepsis og “selv-spiritualitet” som kjennetegner nyreligiøse miljøer. Jeg vil drøfte dette nærmere i kapittel 6.

## Integrasjonsfasen

Turner hevder at riteutøvere i liminalfasen fylles av en mystisk kraft. Nåde og

---

<sup>119</sup> Turner 1989: 101

<sup>120</sup> Se avsnittet ”Teoretiske perspektiver” i kapittel 2.



medfølelse som oppnås ved *śamatha* og *vipaśyanā* kan sammenliknes med en slik kraft. Turner viser at kraften integreres i samfunnet etter liminalfasen og at den har en bestemt funksjon: “This power confers on them the capacities to undertake successfully the tasks of their new office in this world or the next”.<sup>121</sup> På samme måte integreres kraften fra *śamatha* og *vipaśyanā* i dagliglivet slik at utøverne kan takle utfordrende eller problematiske situasjoner. Fellesmeditasjon er en overgangsrite som utføres ukentlig. Ved å delta hver mandag eller tirsdag på samlingene og ved å meditere hjemme opprettholdes kraften.

I avsnittene ”meditasjon utenfor kirken” og ”meditasjon utenfor Paramita” viste jeg hvordan deltakerne integrerer fellesmeditasjon i dagliglivet. Jeg har også vist hvordan meditasjon fungerer som en terapeutisk metode for håndtering av personlige problemer. Det terapeutiske aspektet ved metodene kan også beskrives som en kraft som integreres i hverdagen. Jeg har valgt å klassifisere integrasjon av meditasjon i to kategorier. Den første kategorien gjelder for de informantene som først og fremst bruker meditasjon til å hjelpe seg selv i hverdagen. Den andre kategorien er for de som i tillegg er opptatt av å integrere meditasjon i hverdagen for å hjelpe andre.

*Śamatha* er en metode alle informantene bruker i dagliglivet. ”Pusten er så nær” sier Norun, den er der hele tiden. Dette gjør det lett å anvende metoden. Alle informantene forteller at de kan bruke metoden hvor som helst og når som helst. Den blir ansett som viktig å bruke i ansente eller stressede situasjoner. Både buddhister og kristne forteller at metoden hjelper dem til å ”leve i øyeblikket”. Blant de kristne informantene er det hovedsaklig David og Ragnhild som har som mål å bruke meditasjon til å hjelpe andre. David sier *śamatha* gir ”hvile og krefter”, Ragnhild sier *śamatha* gir ”større oppmerksomhet”. Disse egenskapene ved metoden gjør det mulig å ”utøve nestekjærlighet” eller ”å tjene Gud” i hverdagen. Bakgrunnen for deres engasjement kan skyldes at de begge har presteutdannelse. Med denne bakgrunnen er det sannsynlig at de i større grad enn de andre informantene er innstilt på å tjene andre. Som jeg har vist er buddhistene meget opptatt av integrering av *bodhicitta* i hverdagen. Ved å gjøre gode handlinger kan et menneske forbedre sin *karma*. *Karma* er tro på en universell lov som sier at det du gjør i dette livet vil få innvirkning på ditt

---

<sup>121</sup> Turner 1989: 108

neste liv. Et godt liv kommer av gode handlinger i tidligere liv og et dårlig liv kommer av dårlige handlinger i tidligere liv.<sup>122</sup>

Jeg bruker meditasjon fordi jeg tror på *karma*. Jeg vil erstatte det som er eller har vært mine dårlige handlinger med bedre handlinger. Jeg opplever at det å meditere på medfølelse er en forberedelse til å unngå å gjøre negative handlinger i dagliglivet (Håvard).

Fokus på integrering av meditasjon i hverdagen er størst blant buddhistene. Marianne sier for eksempel om *bodhicitta*: ”Det er viktig at man prøver å leve det ut, realisere det, og ikke bare bli sittende og meditere”. Buddhistenes fokus på integrering av meditasjon i hverdagen har sammenheng med deres tro på *karma*. Dette vil forbedre deres neste liv. Til tross for at de kristne også integrerte meditasjon i hverdagen, er ikke engasjementet eller interessen like stor. Hva kan årsaken til dette være? Det kan være en sammenheng mellom de kristnes lavere grad av integrasjon av meditasjon og deres tro på nåde i motsetning til verdier som ”ytelse” og ”prestasjon”. Sentralt i den protestantiske teologien er ideen om at mennesket egen innsats for å kvitte seg med synd, for eksempel egoisme, er fånyttet. Menneskets gjerninger er aldri tilstrekkelig for Gud, mennesket er avhengig av Guds nåde. Buddhistenes mulighet til ”frelse” derimot oppnås ved egen innsats også utenfor meditasjonslokalene.

---

<sup>122</sup> Jacobsen 2000: 47

## Kapittel 6 Fellesmeditasjon i samtidskontekst

Hittil i denne oppgaven har jeg analysert fellesmeditasjon i forhold til van Genneps og Turners teori om overgangsrítens tre sekvenser. Nå skal jeg sammenlikne rítene i forhold til rítens samtidskontekst, det vil si nyreligiøsitet og dens fokus på selv-spiritualitet. Ved å sammenlikne fellesmeditasjon i KTL og Emmaus med selv-spiritualitet vil det være mulig å få frem likhetstrekk mellom to tilsynelatende helt ulike religiøse samfunn. Selv-spiritualitet er også et tema som kan gi forklaring på enkelte av informantenes ambivalente forhold til sosialt samhold og lederskap.

Nyreligiøsitet kjennetegnes ved troen på at ”det guddommelige er flyttet ned fra himmelen og inn i det enkelte individ”.<sup>123</sup> Troen på dette kalles selv-spiritualitet av Paul Heelas.<sup>124</sup> Buddhistisk meditasjon er en rite hvor selvet, det vil si utøverens egen psyke og kropp, i stor grad er mål for utførelsen av rítene. Før jeg beskriver sammenhengen mellom fellesmeditasjon og selv-spiritualitet, vil jeg kort beskrive noen samfunnsendringer som kan ligge til grunn for utviklingen av denne retningen. Oppblomstring av nyreligiøsitet kan ha mange ulike årsaker. Her presenterer jeg noen årsaker jeg mener kan settes i sammenheng med fellesmeditasjon som fenomen.

Utviklingen av selv-spiritualitet kan føres tilbake til Luthers protestantisme som vokste frem i Europa på 1500-tallet. I protestantismen er kirken som et ledd i troen tonet kraftig ned til fordel for troserfaringen hos den enkelte.<sup>125</sup> Under opplysningstiden på 1700-tallet forandres oppfatningen av menneskets verdi og rolle i samfunnet. Av den franske filosofen Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) beskrives mennesket som unikt, det er godt i seg selv, og det onde er påført av samfunnet.<sup>126</sup> Den tyske filosofen Immanuel Kant (1724-1804) proklamerer i artikkelen ”Hva er opplysning?” med slagordet ”våg å bruk din egen fornuft”. Kant vil mane ethvert menneske til å ikke la seg manipulere av maktinstitusjoner eller andres meninger. Den enkelte må stole på sin egen fornuft og frie vilje mener Kant.<sup>127</sup>

Ved det forrige århundreskiftet ble kirken gradvis avvirket som overordnet

---

<sup>123</sup> Alver, Gilhus, Mikaelsson og Selberg 1999: 7

<sup>124</sup> Heelas 1999: 29

<sup>125</sup> Rasmussen og Thomassen 2000: 293-294

<sup>126</sup> Heyerdahl 1998: 208

<sup>127</sup> Kant 1999: 133

maktinstitusjon i Europa og de ulike samfunnsinstitusjonene løsrev seg fra kirken. Dette førte til et byråkratisk samfunn bestående av konkurrerende institusjoner hvor religion hadde mindre betydning enn før.<sup>128</sup> Sosiolog og teolog Peter Berger hevder i sin bok *Homeless Mind* at byråkratiseringen av samfunnet gjorde det enkelte individ “hjemløst”. Før sekulariseringen av kirken hadde individet en plass under kirkens beskyttelse. Den representerte en overordnet og ontologisk sikkerhet for individet. Med byråkratiseringen av samfunnet ble religionen i større grad noe det enkelte menneske måtte ta stilling til selv.<sup>129</sup> Dette ga økt fokus på individet som referansepunkt for religiøs tro og praksis. En tendens ved det moderne mennesket er at “the individual seeks to find his ‘foothold’ in reality in himself rather than outside himself” mener Berger. Ifølge Berger har dette økt interessen for studiet og kultivering av menneskets psykologi.<sup>130</sup> Sosiologen Anthony Giddens mener det moderne menneskets økte bevissthet om seg selv har skapt dyrkelse av menneskekroppen. Det moderne menneskets kroppsfokus forklarer blant annet interessen for yoga og meditasjon fra Østen hevder Giddens.<sup>131</sup>

Disse trekkene ved samfunnsutviklingen som Robert Bellah kaller “the great modern transformation” innebærer “internalization of authority”.<sup>132</sup> Dette skiftet fra ytre til indre religiøs autoritet har preget store deler av den vestlige religiøsiteten. Han argumenterer for at moderne religiøsitet i Vesten i betydelig grad er preget av dette skiftet. Store deler av dagens religiøsitet er langt mer autoritetsskeptisk, individualistisk og erfaringsorientert enn før.<sup>133</sup> Siden nyreligiøsiteten har nær forbindelse med utviklingen av moderniteten vil slike kjennetegn være mer synlige enn i mer tradisjonelle religioner. I det følgende har jeg kategorisert ulike temaer som går igjen i de fleste nyreligiøse grupperinger. Dette er temaer som: holisme, altruisme, evolusjonisme, autoritetskepsis og hellige lærere. Jeg skal vise hvordan disse temaene er forbundet med selv-spiritualitet og sammenlikne dem med de ulike temaene i fellesmeditasjon som jeg gjorde rede for i kapittel 5.

---

<sup>128</sup> Furseth og Repstad 2003: 77

<sup>129</sup> Berger 1973: 80

<sup>130</sup> Berger 1973: 78

<sup>131</sup> Giddens 1994: 77

<sup>132</sup> Bellah 1970: 223

<sup>133</sup> Bellah 1970: 224

## Holisme kontra dualisme

Max Weber (1864-1920) klassifiserer religioner i to kategorier. Den første er religioner som tar avstand fra denne verden og streber etter å nå den hinsidige, hellige og transcendenten verden som overgår det jordiske. Et middel for å nå denne er asketisk avståelse fra verdslige goder som mat, drikke, eiendom og kroppslig utfoldelse. Den andre kategorien er religioner som anvender religiøse forestillinger og riter for å få det beste ut av livet på jorda her og nå. Slike religioner ser ingen nødvendig motsetning mellom religion og ”det gode liv”.<sup>134</sup> Paul Heelas og Wouter J. Hanegraaff hevder de fleste nyreligiøse bevegelser befinner seg et sted på midten av aksene mellom disse motsetningene.<sup>135</sup> De fleste nyreligiøse miljøer er verken strengt asketisk eller utpreget hedonistiske.<sup>136</sup> I nyreligiøsiteten ansees verden som ufullstendig men verdsettes også ”positively as a *means* for reaching the higher realities beyond”.<sup>137</sup> Det samme kjennetegner mine informanternes forhold til det religiøse og verdslige. Buddhistene oppfatter verden som et sted for egoisme, hat og uvitenhet. De kristne oppfatter verden som et sted for plikt og ytelse. Samtidig verdsettes kroppen og psyken som er underlagt denne verdens lover som viktig verktøy på veien mot religiøs fullendelse som ved *bodhisattva*ens altruisme eller Guds nåde. Buddhistene tror at *bodhisattva*en forblir i denne verden for å redde andre levende vesener. Tre av informantene praktiserte tantrisk buddhisme hvor seksuell symbolisme er sentralt.<sup>138</sup> I Emmaus tar man avstand fra pietistiske verdier som forbud mot nytelse av alkohol og kroppslige aktiviteter i kirken. Dette er eksempler på middeposisjoner mellom religiøse ekstremer.

I Emmaus og KTL tror ikke deltakerne at det finnes noe rigid skille mellom verden og det religiøse. Dette kommer tydelig til uttrykk ved de nyreligiøse forestillingene om ”holisme” og dualisme. Forestillinger som går under betegnelsen holisme er meget utbredt i nyreligiøse miljøer, viser Hanegraaff. Holisme blir assosiert med ”helhet”, en altomsluttende harmoni eller balanse som favner både menneskets kropp og psyke samt jorda og universet. Fra et holistisk perspektiv finnes

---

<sup>134</sup> Weber 1991: 277

<sup>135</sup> Heelas 1999: 30, Hanegraaff 1998: 116

<sup>136</sup> Dette til tross for at nyreligiøse miljøer ofte henter inspirasjon fra asketiske og ikke-verdslige religiøse retninger som for eksempel gnostisisme eller tidlig buddhisme (Hanegraaff 1998: 114).

<sup>137</sup> Hanegraaff 1998: 116

<sup>138</sup> Snellgrove 2002: 132

det ikke noe skille mellom det hellige, universet og mennesket.<sup>139</sup> Siden det ikke eksiterer noe slikt skille er mennesket, det som sanser og opplever verden og seg selv, senter for religiøs autoritet og utøvelse. Holisme forstås ofte i sammenheng med sin motsetning som er dualisme. Den nyreligiøse oppfattelsen av dualisme er lik den man finner i kantiansk filosofi.<sup>140</sup>

René Descartes (1596-1650) hevder at sjelen eller sinnet til mennesket ikke er en fysisk substans eller en enhet sammen med kroppen. Kroppen og sjelen er to forskjellige størrelser.<sup>141</sup> Det er utbredt oppfatning i nyreligiøse miljøer at en slik dualistisk måte å betrakte mennesket på gjennomsyrrer det vestlige og jødisk-kristne menneskesyn. Den jødisk-kristne dualismen hevdes dessuten å verdsette sjelen eller sinnet fremfor kroppen.<sup>142</sup> Aurelius Augustin (354-430), en av kirkehistoriens viktigste teologer, mener kroppen er svak, styrt av begjær og underlagt forgjengeligheten. Sjelen derimot, innehar menneskets åndelige og religiøse egenskaper og varer evig. Sjelen er det eneste som forlater kroppen når et menneske dør.<sup>143</sup> Enkelte av de kristne informantene, for eksempel Elise og Ragnhild, mener at kirken gjennom historien “alltid har hatt et anstrengt forhold til kropp” (Ragnhild). De er svært kritiske til det de mener er den historiske kristendommens manglende respekt for kroppen som en del av Guds skaperverk. Kroppen er like viktig som sjelen når det gjelder tilbedelse av Gud, mener de.

Tilhengere av et holistisk menneskesyn oppfatter dualisme som det største hinder for religiøs utvikling og erfaring.<sup>144</sup> Å betrakte den kroppslige verden som mindreverdig eller avsondret fra det sjelelige forhindrer en helhet eller balanse som det holistiske verdensbilde representerer. Fra et nyreligiøst og holistisk perspektiv oppfattes det hellige som langt mer tilgjengelig enn det er i det dualistiske verdensbildet.<sup>145</sup> Tilgangen til det hellige holistiske univers erfares blant annet ved utførelse av riter. Meditasjonen som blir praktisert i Emmaus og KTL er et eksempel på en slik rite. I meditasjon er det en intim forbindelse mellom kropp og sinn.

---

<sup>139</sup> Hanegraaff 1998: 119

<sup>140</sup> Hanegraaff 1998: 119

<sup>141</sup> Rosenthal 1998: 133

<sup>142</sup> Hanegraaff 1998: 119

<sup>143</sup> St. Augustin 1950: 15-20

<sup>144</sup> Hanegraaff 1998: 119

<sup>145</sup> Heelas 1999: 33

Informantene oppfatter ikke kroppen som noen atskilt størrelse fra sjelen eller sinnet. Kropp og sinn virker gjensidig på hverandre. Utførelse av meditasjon er en holistisk øvelse i å harmonere sinn og kropp. Ved å sitte stille og ha oppmerksomhet prøver utøveren å nå en holistisk og transcendent tilstand hvor kropp og sinn harmoneres i stillhet.

## **”Gud og det guddommelige i mennesket”**

Til tross for at fellesmeditasjon er en sosial aktivitet, er meditasjon en rite som i stor grad handler om den enkelte utøver. Det guddommelige oppfattes som internalisert i hver enkelt person. Ved å praktisere meditasjon tror informantene at de kan oppleve Gud eller det guddommelige til stede i kropp og sinn representert ved nåde eller bodhicitta. Hanegraaff kaller dette for “I am God Motif”<sup>146</sup>: Gud eller det guddommelige finnes ikke utenfor og atskilt fra mennesket. Gud eller det guddommelige er det enkeltes menneskets egentlige selv eller opphav. Når det gjelder de kristne informantene, er dette motivet riktignok komplekst. Den nyreligiøse videreføringen av forestillingen om den jødisk-kristne Gud, som i høy grad preger gudsbildet i Emmaus, er todelt. Hanegraaff fremstiller den nyreligiøse tolkning av den jødisk-kristne Gud som et paradoks. Det er en forestilling om: “God as the self-sufficient Absolute *and* as the generative source of being”.<sup>147</sup> De kristne informantene tror på Gud som et overordnet absolutt. Dette kommer blant annet frem i “Fader vår”<sup>148</sup> som er en vanlig bønn å be før fellesmeditasjonen avsluttes. Bønnen viser at Gud oppfattes som allmektig og opprettholder av alt liv på jorda. Gud er den eneste som kan berge mennesket fra fristelser og tilgi mennesket dets synder. Samtidig ansees Gud som en del av mennesket i Emmaus. Praktisering av *śamatha* er et eksempel på dette. *Śamatha* er en fysisk og psykisk øvelse utøverne vet kan gi et bestemt resultat. Stillhet og ro er det ønskede resultat, kvaliteter som informantene assosierer med nåde. I Luthers gudsbilde er Gud den eneste som kan gi mennesket tilgivelse for dets synder.<sup>149</sup> I Emmaus er dette gudsbilde redefinert. Mennesket selv er med på å aktivere en nådeserfaring. Dette har sammenheng med det holistiske verdensbilde hvor det hellige ikke er atskilt fra menneskets kropp og sinn. Denne

---

<sup>146</sup> Hanegraaff 1998: 121

<sup>147</sup> Hanegraaff 1998: 121

<sup>148</sup> Det Nye Testamentet 2005: Matt 6,11

<sup>149</sup> Rasmussen og Thomassen 2000: 299

relasjonen til Gud og det guddommelige likner det Hanegraaff hevder kjennetegner den nyreligiøse oppfatningen om at mennesket er “co-creators with God”.<sup>150</sup> Dette vil si at Gud eller det guddommelige og mennesket eksisterer i et dynamisk samspill med hverandre.

## **Altruisme, selvkjærlighet og tilgivelse**

I KTL er menneskesynet preget av den buddhistiske tantrismen. I tantrismen betraktes menneskets sinn og kropp som guddommelig. Det nyreligiøse temaet om Gud eller det guddommelige som mennesket selv er mer åpenbart i KTL. Konrad forklarer

jeg har ikke vært interessert i og la andre ta ansvar for livet mitt, hvis du skjønner hva jeg mener, jeg vil ikke forholde meg til en eller annen der ute [Gud], mens buddhismen sier at guddommen er i oss alle, hver enkelt menneske har et potensial til å oppnå den guddommelige status, det guddommelige målet.

Det guddommelige aspektet som preger det tantriske buddhistiske menneskebildet hos informantene oppfattes å ha en bestemt funksjon. Guddommeligheten skal ikke bare frelse det enkelte individ, det er ment for å brukes til å hjelpe andre levende vesener. *Bodhisattvaen* er informantenes guddommelige ideal. Ved meditasjon på *bodhicitta* vil utøverne frembringe *bodhisattvaens* guddommelige egenskaper i seg selv. Ved denne meditasjonen vil utøverne utvide kjærlighet til seg selv, familie, venner, ukjente, fiender og alle levende vesener. Meditasjon på *bodhicitta* har likhetstrekk med Hanegraaffs beskrivelse av “holistic consciousness”<sup>151</sup> som betegnelse på altruisme i nyreligiøsiteten. I de fleste nyreligiøse miljøer motiveres deltakere til å tenke holistisk, det vil si å forestille seg selv i harmonisk og balansert relasjon til verden og alle andre levende vesener. Ved å tenke systematisk på dette vil holisme manifestere seg i den troendes handlinger i dagliglivet: “Once humanity begins to think holistically, the world will change for the better”.<sup>152</sup> På samme måte er buddhistenes meditasjon på *bodhicitta* en holistisk bevissthetspraksis som har som mål å endre utøverens forhold til alle levende vesener i en positiv retning.

Altruisme, kjærlighet og medfølelse er temaer som ofte går igjen i nyreligiøse miljøer. Et annet gjennomgangstema er selv-kjærlighet som er nært beslektet med

---

<sup>150</sup> Hanegraaff 1998: 124

<sup>151</sup> Hanegraaff 1998: 296-297

<sup>152</sup> Hanegraaff 1998: 297



altruisme, kjærlighet og medfølelse.<sup>153</sup> Selv-kjærlighet anses som en forutsetning for å kunne føle kjærlighet eller medfølelse for andre. Beate sa for eksempel under et intervju: “For å føle kjærlighet for andre må man først føle kjærlighet for en sjøl”. Hun henviser til det første stadiet i meditasjon på *bodhicitta* hvor utøveren sender forestilte gaver eller lykkeønskninger til det visualiserte bilde av seg selv. Ved en fellesmeditasjon foreslo nonnen at deltakerne kunne visualisere seg selv som et lite barn hvis de syntes det var vanskelig å føle kjærlighet til seg selv. Hun mener det er lettere å føle kjærlighet til et uskyldig lite barn enn et voksent menneske. Selv-kjærlighet er et tema som er beslektet med et annet nyreligiøse tema, tilgivelse.<sup>154</sup> I nyreligiøse miljøer er det en utbredt oppfatning at et menneske må tilgi seg selv før det kan tilgi andre. Tilgivelse er forståelse og aksept for sine egne og andres negative tanke- og handlingsmønstre. Denne innstillingen til tilgivelse er lik tilnærmingen til *śamatha*-meditasjon i Emmaus. Som vist tidligere beskriver Ragnhild meditasjon som å ”å ta imot seg selv, til å møte tanker og emosjoner med stillhet og åpenhet”<sup>155</sup> og som en metode til å ”ikke fortrenge din livshistorie eller hvordan du opplever deg selv”. Ved å gi seg selv nåde vil det være enklere å vise andre nåde. En forklaring på at altruisme, selv-kjærlighet og tilgivelse er viktige temaer i nyreligiøse miljøer har sammenheng med det holistiske verdensbilde informantene tror på. Universet og individet oppfattes som deler av samme størrelse. Ved å vise kjærlighet og tilgivelse til seg selv vil disse kvalitetene manifestere seg i den ytre verden og prege den.

## Autoritetskepsis og hellige lærere

Siden selv-spiritualitet kjennetegner nyreligiøsiteten, preger dette de troendes forhold til religiøse autoriteter. Paul Heelas viser at skepsis ovenfor autoriteter er et ikke uvanlig trekk ved nyreligiøsiteten.<sup>156</sup> Weber hevder ”karisma”<sup>157</sup> ligger til grunn for religiøse autoriteters makt. Karisma er bare oppnåelig for enkelte utvalgte i et samfunn og baseres på ”specific gifts of the body and spirit; and these gifts have been believed to be supernatural, not accessible to everybody.”<sup>158</sup> De religiøse ledernes eksponering av karisma gjør at folk i religiøse samfunnet følger deres råd og

---

<sup>153</sup> Hanegraaff 1998: 299

<sup>154</sup> Hanegraaff 1998: 300-301

<sup>155</sup> S. 27

<sup>156</sup> Heelas 1999: 21-23

<sup>157</sup> Weber 1999: 245

<sup>158</sup> Weber 1991: 245

veiledning. I det holistiske trosunivers er karisma tilgjengelig for alle troende uansett rang eller orden siden holisme innebærer ”a direct and uncontaminated access to the spiritual realm”.<sup>159</sup> Bellah kaller som nevnt dette trekket ved moderne religiøsitet (og moderniteten generelt) ”internalization of authority”. Ytre autoriteter eller tradisjonelle dogmer betviles til fordel for enkeltindividets bedømmelse og selvråderett.

Ved fellesmeditasjonen i Emmaus vektlegges den enkeltes religiøse erfaring. Under samlingene skal den som står for ledelsen av meditasjonen være forsiktig med hva slags tekstvalg og muntlige instruksjoner han eller hun velger å gi. I andre meditasjonsøkt utelates bibelske tekster som omhandler lover og regler. Den som veileder i avspenning og meditasjon skal ikke legge føringer på hva de andre deltakerne skal oppleve eller erfare. Den enkelte skal selv kunne gjenkjenne det hellige og øve opp sin egen religiøse bedømmelse. På denne måten skal deltakerne lære seg å unngå ”manipulerende guruer, eller forføreriske prester”, sier Ragnhild. At lekfolk kan lede samlingene understreker skepsis mot for mye fokus på lederskikkelser. Elise forteller at hun oppfatter prestene i Emmaus som annerledes enn andre prester hun har møtt eller hørt tale. Hun synes prestene ikke oppfører seg så ”prektig”. De oppfører seg som lekfolk, noe hun beskriver som å være ”neppå”. Elise forteller om en prest som tidligere ledet fellesmeditasjonen i Emmaus;

han er veldig ”neppå” han forandrer ikke stemmen i det hele tatt som prest hvis du skjønner hva jeg mener, de fleste prester går jo inn i sånn modus som det her når de skal preke [prater med ”belærende” stemme og ser høytidelig på intervjuer]

I KTL er ikke skepsisen mot lederskikkelser like stor. Tre av informantene hadde egne lærere som de hadde meget stor respekt for. Lærerne og *bodhisattva*ene har hellig status. Tekster og bøker som brukes under samlingene behandles også med stor respekt. Respekten for lærerne henger sammen med den tantriske forestillingen om at læreren er representant for Buddha. Likevel er selv-spiritualitet et markant trekk ved KTL. I mahāyāna-buddhismen er troen på at ethvert individ kan nå status som *bodhisattva* eller buddha sentral. Dette oppnås blant annet ved selvkontroll, for eksempel ved bruk av meditasjon. Heelas viser at lederskikkelser i nyreligiøse miljøer

---

<sup>159</sup> Heelas 1999: 21

som oftest har rollen som assistent i å utvikle selv-spiritualitet hos disiplene.<sup>160</sup> På samme måte er lærernes funksjon i KTL å hjelpe og assistere eleven til å erkjenne Buddha eller *bodhisattvaen* i seg selv. Ved å gjøre dette holder læreren *bodhisattva*-løftet om å hjelpe alle levende vesener til frelse.

## Evolusjonisme

Et særtrekk ved informantene ved KTL er at deltakelse ved fellesmeditasjon og integrasjon av meditasjon i hverdagen inngår i en bestemt plan for individuell og religiøs utvikling. Meditasjon på *bodhicitta* og kultivering av *bodhicitta* i hverdagen gjøres for at individet kan utvikles mot idealet om *bodhisattvaen*. Er utøveren trofast mot sin religiøse praksis vil han eller hun en gang i fremtiden, enten i dette liv eller i et annet, belønnes med status som *bodhisattva*. Denne religiøse utviklingsplanen har store likhetstrekk med det som beskrives som evolusjonisme i nyreligiøsiteten.<sup>161</sup>

Begrepet har opphav i Darwins utviklingslære. Den art som på best mulig måte tilpasser seg levevilkårene i et gitt miljø vil ha størst mulighet til å lykkes som art og vil kunne videreføre artsbestanden i fremtiden.<sup>162</sup> Darwins evolusjonslære har blitt nytolket i nyreligiøsiteten. Mens evolusjonen i naturen handler om tilpasning og overlevelse i naturen handler evolusjonen i nyreligiøsiteten om spirituell tilpasning. Det vil si at den som på best mulig måte tilpasser seg de religiøse og hellige sannheter som ligger til grunn for universet vil ha størst sjanse til å nå frelse. Informantene tror at *bodhicitta*, det vil si muligheten til å nå opplysning, er iboende i alle levende vesener. Den som erkjenner denne sannheten vil ha størst mulighet til å tilpasse seg den verden menneskene lever i.

## Individualisme og pluralisme

I kapittel 2 under avsnittet ”Fellesmeditasjon som nyreligiøsitet og selv-spiritualitet”, viste jeg at konteksten for studiet av fellesmeditasjon i KTL og Emmaus er det moderne pluralistiske samfunn. Pluralistiske samfunn kjennetegnes blant annet ved at ulike kulturer eksisterer side om side. I slike samfunn er det dessuten vanlig at religiøse skikker blandes (synkretisme). Pluralisme og individualisme er to fenomener som har nær forbindelse med hverandre: ”Individualisering kan både sees som følge

---

<sup>160</sup> Heelas 1999: 34

<sup>161</sup> Hanegraaff 1998: 158

<sup>162</sup> Darwin 1902: 57-58

av og som forutsetning for pluralisering/differensiering”.<sup>163</sup> Kulturelt mangfold kan frembringe individualisme, og individualisme kan frembringe kulturelt mangfold. Individualisme kan imidlertid kjennetegnes ved ”økt individuell refleksivitet og selvstendighet, støttet opp av økte krav om autonomi og likeberettigelse.”<sup>164</sup> Utvikling av individualismen har blant annet sitt opphav i opplysningstid og sekularisering, som jeg beskrev i innledningen til dette kapitlet. Den moderne individualismen synes å være nært beslektet med selv-spiritualitet i nyreligiøse miljøer. I nyreligiøsiteten oppfattes individet som selvstendig og autonomt på grunn av dets opphav i det guddommelige. I det følgende avsnitt skal jeg analysere fellesmeditasjon i forhold til individualisme og pluralisme.

I avsnittet om ”samhold” i kapittel 5 viste jeg at noen av informantene, spesielt de yngre, uttrykte ambivalens ved å være en del av en religiøs gruppe. De deltar ved fellesmeditasjon og setter pris på samholdet under meditasjon, men ønsker ingen videre forpliktelser til det kristne eller buddhistiske miljøet. Marianne er skeptisk til å lese tilfuktsbønnen fordi dette får henne til å føle at hun er med i en ”sekt”. Sekt er et begrep som ofte brukes nedsettende om marginale religiøse grupperinger. Særtrekk ved sekter er et meget tett samhold mellom medlemmene, sterke lederskikkelser og medlemmenes absolutte dedikasjon til gruppen og lederne.<sup>165</sup> Ved å kalle KTL en ”sekt” viser Marianne at hun ikke er innstilt på å la KTL og lederne der være bestemmende for hennes liv. I likhet med Marianne deltar Konrad hovedsaklig ved fellesmeditasjon og ikke sosialt i miljøet.

Både Elise og David gir klart uttrykk for at de ikke ønsker å få et sosialt nettverk ved å delta ved samlingene. Norun sier at å ta med en venninne med på samlingene ville være ”en overtredelse av min egen intimsfære”. Hun vil at fellesmeditasjonen skal være et sted hvor hun kan være for seg selv. De andre kristne informantene uttrykte at de satte pris på muligheten for å være anonym ved samlingene. Det er vanlig at flere av de faste deltakerne ved fellesmeditasjon ikke kjenner hverandre. Fellesmeditasjon i Emmaus er et ”taust fellesskap” som ikke forplikter mer enn det deltakerne selv ønsker. Det ambivalente forholdet til sosialt

---

<sup>163</sup> Krogseth 2004: 54

<sup>164</sup> Krogseth 2004: 54

<sup>165</sup> Hill 1993: 154-155

samhold enkelte av informantene gir uttrykk for, kan være et uttrykk for individualisme. Sosiale forpliktelse kan innebære tap av selvstendighet og autonomi. Blant de kristne informantene kommer individualismen forøvrig til uttrykk ved deres skepsis til autoriteter.

En annen forklaring på de yngre informantenes ambivalens når det gjelder å være del av en gruppe kan skyldes deres alder i forhold til de eldre informantene. Marianne, David og Norun er alle under tretti og gir uttrykk for at de ikke er helt sikre på hva slags religiøs tro de identifiserer seg med. Norun sier om sitt forhold til religion at “det er veldig vanskelig, litt som å velge politisk parti”. Marianne sier i forbindelse med sin beskrivelse av KTL som en “sekt”: “Det er vanskelig å vite hva man skal tro på... Det er mange ting som ennå ikke står klart for meg når det gjelder religion”. De eldre er mer sosialt engasjert enn de yngre. Dette kan ha sammenheng med at de i større grad har gjort seg opp en mening om hva slags fellesskap de vil være en del av. De yngre er fortsatt på leting etter et sted å være.

Marianne, David og Norun har deltatt eller deltar i ulike religiøse miljøer. Selv om de eldste informantene i større grad forplikter seg til det sosiale miljøet, dugnadsarbeid og liknende, oppsøker de også andre religiøse miljøer. Øystein og Håvard var de eneste som ikke deltok i andre miljøer enn KTL, men under intervjuene fortalte de om sine erfaringer fra miljøer de deltok i før de ble engasjert i KTL. Felles for alle informanter var at de ofte sammenliknet fellesmeditasjon med erfaringer og opplevelser fra andre miljøer. Mine informanter har deltatt eller deltar i nyreligiøse miljøer i Oslo som dekker et vidt spekter av tradisjoner: sjamanisme, yoga, tai chi, qi gong og indiske nyreligiøse bevegelser som Art of Living, Goenka og trosbevegelsen knyttet til gurun Sai Baba. Enkelte informanter praktiserer ulike helbredelsespraksiser i form av musikk, dans, håndspåleggelse og drømmetydning. De sistnevnte praksisene læres blant annet ved Unity, et senter for alternativ medisin på Youngstorget i Oslo. I tillegg til disse tradisjonene og praksisene oppsøker informantene andre buddhistiske og kristne miljøer enn Emmaus og KTL. Buddhistene deltar iblant i zen-samlinger som ved Rinzai zen-senter. De kristne deltar både i ulike protestantiske og katolske samlinger. De kristne deltok i ulike zen-grupper, Ragnhild har dessuten deltatt ved samlinger i KTL.

Fellesmeditasjon i KTL og Emmaus er ikke de eneste religiøse samlingene

informantene benytter seg av. De er aktive på flere religiøse arenaer samtidig. Et bredt utvalg av ulike religiøse miljøer er typisk for pluralistiske samfunn. I et slikt samfunn hvor enkeltindivids autonomi og selvstendighet vektlegges har individet mulighet og frihet til å velge mellom ulike religiøse miljøer. Dette forklarer hvorfor enkelte av informantene har vanskeligheter med å knytte seg til miljøet i Emmaus og KTL. I følge Zygmunt Bauman er enkeltindivids frihet til å velge i slike samfunn typisk for postmoderne samfunn.<sup>166</sup> Bauman bruker flere eksempler fra nyreligiøsiteten når han beskriver postmoderniteten. I likhet med Berger, som karakteriseres det moderne mennesket som “hjemløst”, uten en overordnet og meningsbærende institusjon som for eksempel kirken, hevder Bauman at det moderne mennesket mangler en overordnet “ontological security”.<sup>167</sup> Som erstatning for en slik sikkerhet “konsumerer”<sup>168</sup> nyreligiøse personer høyst ulike riter og praksiser som er tilgjengelige for å lete etter mening ved tilværelsen. I en samtid hvor meningen med tilværelsen i større grad er sentret rundt individet og ikke kollektivet, leter nyreligiøse etter praksiser som kan bekrefte individets selvstendighet og særegenhet. Dette oppnås blant annet ved psykiske og fysiske øvelser som for eksempel meditasjon. Øvelser som meditasjon er ment for å manipulere sansene for å oppnå ekstraordinære og “orgasmiske” opplevelser.<sup>169</sup> Bauman karakteriserer dette som en narcissistisk spiritualitet preget av hedonisme og “self-indulgence”.<sup>170</sup> I neste kapittel vil jeg komme med en kort kritikk av Baumans beskrivelse av nyreligiøsiteten ved å vise til eksempler fra fellesmeditasjon.

---

<sup>166</sup> Bauman 1999: 68

<sup>167</sup> Bauman 1999: 58

<sup>168</sup> Bauman 1999: 70

<sup>169</sup> Bauman 1999: 70

<sup>170</sup> Bauman 1999: 70-71

## Kapittel 7 Vurdering av analyse, teori og metode

### Rett valg av metode?

Engasjement og innlevelse i forskningsobjektet er kjennetegnende for kvalitative metoder. Ulempen ved denne tilnærmingen er at forskningsresultatene kan preges av et forhold mellom informant og forsker som er fri for ”det usympatiske, det disharmoniske og det problematiske”.<sup>171</sup> Under observasjoner og intervjuer var det ikke til å unngå at jeg reflekterte over denne ulempen. Siden jeg selv praktiserer meditasjon gjenkjente jeg meg selv i informantene og deres religiøse forestillinger. En slik ”sammenblanding” av informant og forsker kan resultere i en tekst som mangler faglig distanse. Burde jeg heller ha skrevet om et tema som lå lengre unna min egen religiøse praksis?

På en annen side: er det mulig å ha full distanse til et forskningsprosjekt? Ingen er helt objektiv eller nøytral i møte med andre mennesker. Å ha andre verdier enn informanten kan også utgjøre et problem i feltarbeid. En forsker kan ha vanskeligheter med å forstå betydningen av informantenes religiøse opplevelser og fortellinger.<sup>172</sup> Hvis en forsker føler seg utenfor eller misliker miljøet han eller hun prøver å skildre, vil dette også kunne være utslagsgivende for forskningsresultatet. Dette er et argument for at en forsker bør være åpen om sitt religiøse standpunkt.

Bjørn Ola Tafjord skriver i artikkelen ”Refleksjonar kring refleksivitet”.<sup>173</sup> om ”tabuet” som synes å være knyttet til det å være åpen om sin religiøse overbevisning i religionsfaget. Åpenhet rundt tro ansees som et problem for det vitenskapelige arbeidet. En årsak til slik motvilje kan være at religionshistorie er et fag som tradisjonelt har ”arbeidd med skriftlege kjelder og i mindre grad hatt omgang med levande menneske”.<sup>174</sup> Feltarbeid i religionsfaget er relativt nytt, det er ca tjue år siden faget tok i bruk sosialantropologiske metoder.<sup>175</sup> Ved bruk av denne metoden i religiøse miljøer viser Tafjord at det er umulig å ikke bli konfrontert med spørsmål knyttet til egen tro. Samhandler man med mennesker under feltarbeid vil man alltid

---

<sup>171</sup> Alver og Øyen 1997: 132

<sup>172</sup> Fonneland 2006: 236

<sup>173</sup> Tafjord 2006: 250-251

<sup>174</sup> Tafjord 2006: 250

<sup>175</sup> Natvig 2006: 203

forholde seg personlig til dem.

Denne teksten er et resultat av samhandling mellom meg, meditasjonsmiljøene og informantene. Til tross for at informantenes trospraksis er lik min egen, vil jeg argumentere for at jeg bevarer distanse til informantene gjennom det teoretiske perspektivet jeg har valgt for oppgaven. Van Genneps teori om overgangsriter, Turners teori om *communitas* og liminalfasen og begrepene knyttet til selv-spiritualitet er vitenskapelige teorier og begreper som kan virke fremmed for informantene.

## Andre teoretiske tilnærminger til meditasjon

Meditasjon kan som alle andre riter tolkes fra ulike synsvinkler. I denne oppgaven har jeg analysert fellesmeditasjon som overgangsrite, som kroppslige metaforer for religiøse forestillinger, sammenliknet det med eksponeringsterapi i psykiatri og med teorien om at ritualer handler om gruppens forhold til andre samfunnsgrupper. Dette er bare noen muligheter for tolkning av meditasjon. I religionspsykologien sammenliknes for eksempel meditasjon med begrepet ”flow experience”.<sup>176</sup> Flow experience kjennetegner en rekke aktiviteter, sekulære som religiøse. Ved å fokusere på en bestemt handling, uten distraksjon og med tilstedeværelse i øyeblikket kan et menneske oppleve ”flyt”. Flyt gir opplevelser av ekstase, klarhet og nytelse. Opplevelsene står i kontrast til hverdagens rutiner. Andre fenomener innen ritualteori som meditasjon kan sammenliknes med er renselsriter. Catherine Bell definerer renselsesriter slik:

The dynamics of the ritual attempts to redress the development of anomalies or imbalances. Across the board, this takes the form of purging the body and mind of all impurities, which are nothing other than the forces that have intruded upon the body-mind holism and disturbed its natural state.<sup>177</sup>

Meditasjonsmetodene jeg har presentert i denne oppgaven kan forklares som riter for ”renselse” for å fjerne ytelse, plikt og egoisme. Hensikten med de ulike metodene er å gjenopprette en opprinnelig orden eller balanse som utøverne tror ligger til grunn for tilværelsen. Blant buddhistene brukes meditasjon til å finne tilbake til buddhanaturen eller ”Guddommen i deg selv” som Konrad kaller det. Buddhanaturen fins i alle

---

<sup>176</sup> Csikszentmihalyi 1993: 362

<sup>177</sup> Bell 1997: 115



vesener og kjennetegnes ved altruisme. Blant kristne brukes *śamatha*-metoden til å gjenopprette et forhold til Gud: ”Ved å meditere forsvinner gapet mellom deg selv og Gud”, forklarer Peder. Et alternativ til å analysere meditasjon i forhold til sekvensene i en overgangsrite kunne vært å analysere meditasjon som en renselsesrite i forhold til holisme.

### **Meditasjon, en egen kategori for riter?**

Er det mulig å plassere meditasjon i en bestemt ritekategori eller er meditasjon en egen kategori for riter? Som vist i ”Definisjoner av begrepet meditasjon”, finnes det kjennetegn ved meditasjon som gjør det mulig å finne tilsvarende fenomener i ulike kulturer. Ved å sammenlikne Underwoods og Premaisris definisjoner kan det argumenteres for at fenomenet er en rite som har som et spesifikt mål å utvikle menneskets kroppslig og mentale eller sjelelig egenskaper og erfaringer i religiøs retning. Denne karakteristikken kjennetegner ikke bare kristen og buddhistisk meditasjon. I den jødisk-mystiske tradisjonen er det eksempler på kontemplative praksiser hvor utøveren lar sjelen reise over syv metafysiske stadier hvor det siste kulminerer i et ekstatisk og personlig møte med Gud.<sup>178</sup> I islam er meditative øvelser spesielt kjent gjennom sufismen. I alle sufi-brorskap praktiseres det ulike former for ”dhikr Allah”, det vil si ’ihukommelse av Gud’. Dette gjøres for eksempel ved å resitere Guds navn igjen og igjen helt til utøveren når høy grad av mental konsentrasjon som frembringer nærvær av Gud.<sup>179</sup> Det er vanlig å sammenlikne de store verdensreligionene for å definere meditasjon.<sup>180</sup> En sammenlikning med mindre kjente religioner ville kanskje ha gjort det mulig å styrke påstanden om at meditasjon kan være en egen kategori for riter.

### **Meditasjon, en ikke-rite?**

I sin analyse av zen-meditasjon argumenterer Robert L. Grimes for at zen-meditasjon er en ”ikke-rite”. Han hevder zen tradisjonen forkaster all rituell tilknytning og filosofiske spekulasjoner. En zen-utøver skal ikke oppnå noe under meditasjon, det eneste han eller hun skal gjøre er ”å sitte”.<sup>181</sup> Erfaring av buddhanatur oppleves bare ved å forkaste alle religiøse forventninger også ideen om å oppnå noe med

---

<sup>178</sup> Underwood: 1995: 325

<sup>179</sup> Vogt 2005: 170

<sup>180</sup> Underwood: 1995: 324-331

<sup>181</sup> Grimes 1982: 101-103

meditasjon. I intervjuer og ved deltagende observasjon ved seminarer og undervisning la jeg merke til at informanter og deltakere var inspirert av liknende holdninger til meditasjon. Ragnhild sa for eksempel under intervju at ”vi søker ikke religiøse opplevelser i meditasjon”, Peder sier ”det er ikke noe poeng med å oppnå noe”, Øystein sier ”den ypperste form for meditasjon er å ikke meditere”. Slike paradoksale utsagn gjorde det iblant vanskelig å tolke hva meditasjon er. Utsagnene viser at informantene er inspirert av bestemte esoteriske retninger innen buddhisme og kristendom. Buddhistene refererte til *mahāmudrā* og *dzogchen*-tradisjonen i tibetansk-buddhisme.<sup>182</sup> De kristne refererte til zen-buddhisme, men også til den apofatiske meditasjonstradisjon i kristendommen. Av alle informantene ble holdninger til meditasjon som en ikke-rite forbundet med *śamatha*-meditasjon.

*Mahāmudrā* er en tradisjon som oppsto i senere indisk buddhisme og ble videreført i tibetansk buddhisme. *Mahāmudrā* er typisk for kagyu-linjen som KTL er en del av. *Mahāmudrā* eller ‘Det Fullkomne Segl’ representerer det høyeste åndelige mål i kagyu-linjen. *Mahāmudrā* betegnes som ”ikke-meditasjon”. Det vil si en tilstand fri for ytelse og målsetninger, ”where all phenomena are seen to be sealed by emptiness”.<sup>183</sup> *Dzogchen* retningen utviklet innenfor nyingma-skolen og bon-tradisjonen i Tibet kan også beskrives som ikke-meditasjon. I *dzogchen* eller ‘Den store Fullendelse’, er det spirituelle målet en tilstand av ”naturlighet” og ”enkelhet” en ”technique-free cultivation of pure awareness”.<sup>184</sup>

I den apofatiske meditasjonstradisjon i kristendommen finnes det eksempler på beskrivelser av spirituelle tilstander som kan likne på zen, *mahāmudrā* og *dzogchen*. Dionysios Areopagita (ca 400 e. Kr.) beskrev Gud som hinsidiges menneskets konsepter og forestillingsevne. Forening med Gud oppnås ved overgivelse av all vilje og anstrengelser.<sup>185</sup> Den spanske karmelittmunken og helgenen san Juan de la Cruz (Johannes av Korset 1542-91), beskriver nødvendigheten av å forlate vanlige meditasjonsøvelser som bønn, visualiseringer og analyse for å nå fullkommen

---

<sup>182</sup> I *mahāmudrā* og *dzogchen*-tradisjonen er det vanlig å benytte ulike yogiske øvelser som forberedelse til en spirituell tilstand hvor meditasjon og rituell tilknytning forkastes. Tilstanden ansees som det høyeste spirituelle ideal (Jackson 2005: 5596, Germano 2005: 2547). I min beskrivelse av *mahāmudrā* og *dzogchen* vektlegger jeg det ikke-rituelle elementet ved tradisjonen. Informantene fra KTL forteller at de hadde som ideal å nå en spirituell tilstand uten meditasjon. Dette øvde de på også uten forberedende øvelser.

<sup>183</sup> Jackson 2005: 5599

<sup>184</sup> Germano 2005: 2547

<sup>185</sup> Kesich 1993: 252

forening med Gud.<sup>186</sup> I likhet med de forberedende meditasjonsøvelsene i *mahāmudrā* og *dzogchen*-tradisjonene, beskriver Johannes av Korset meditasjonsøvelser bestående av visualiseringer og bønner som erstattes til fordel for en tilstand preget av uvisshet og overgivelse. Denne sjelelige tilstanden assosieres med nattens mørke: “It must be like to a blind man, leaning upon dark faith, taking it for guide and light, and leaning upon none of the things that he understands, experiences, feels and imagines”.<sup>187</sup>

*Mahāmudrā* og *dzogchen* og den apofatiske meditasjonstradisjon i kristendommen er fenomener som kan passe under Grimes’ begrep om ikke-riter. Retningene har til felles at de forkaster filosofiske spekulasjoner, trosforestillinger, regelbundethet og målsetninger. I *Ritual, Perspectives and Dimensions* argumenterer Catherine Bell mot Grimes definisjon av zen-meditasjon som en ikke-rite. Hun viser at alle former for meditasjon er basert på tekster, mytiske fortellinger og overlevering av meditasjonsinstrukser. Meditasjon har klare religiøs-rituelle kjennetegn som gjentakelse og transcendent målsetninger. Utførelse av meditasjon foregår dessuten ofte i fellesskap.<sup>188</sup> Meditasjonssamlinger jeg har beskrevet i denne oppgaven har de samme kjennetegnene som Bell mener er typiske for riter. I Emmaus og KTL er resitasjon av bønner eller fysiske øvelser viktige elementer før gjennomføring av meditasjon. Etter meditasjonen ble metodene inkorporert i hverdagen. Til tross for at informantene henter inspirasjon fra *mahāmudrā*, *dzogchen*, zen og apofatisk meditasjon, har de klare målsetninger for praktisering av meditasjon. De vil enten oppnå opplevelser av medfølelse og kjærlighet eller nåde. Fellesmeditasjon innebærer en rekke ulike rituelle momenter som følger etter hverandre. Samlingene innebærer ikke bare utførelse av *śamatha* eller meditasjon på *bodhicitta*, men også andre rituelle elementer. Min hovedhensikt med å bruke van Genneps tre-fase modell har vært å få frem dette aspektet ved fellesmeditasjon.

## Vurdering av van Genneps teori om overgangsriter

I innledningen til denne oppgaven viste jeg at teorien om overgangsriter er en velbrukt teori. Teorien tilpasses alle aktiviteter som markerer en overgang fra en

---

<sup>186</sup> St. John of The Cross 1974: 86

<sup>187</sup> St. John of The Cross 1974: 71

<sup>188</sup> Bell 1997: 150-152

situasjon til en annen. Det samme året *Rites de Passage* ble gitt ut ble van Gennep kritisert for nettopp dette. I en anmeldelse av boken i tidsskriftet *L'Année sociologique* kritiserte den franske sosiologen Marcel Mauss (1872-1950) van Genneps teori. Han kritiserer den for å fremstå som en naturlov som finnes overalt så vel som i naturens sykluser som i menneskets psyke.<sup>189</sup> Ingvild Sælid Gilhus skriver i forordet til den norske oversettelsen av van Genneps bok at teorien kan overføres på alle slags aktiviteter, som det å reise med kollektiv transport og dra på ferie.<sup>190</sup> Teorien synes å passe på alle slags aktiviteter som markerer en overgang fra en situasjon til en annen. Gilhus mener at teorien lett kan bli ”utvannet og banalisert”, men hun innvender samtidig: ”Når modellen er så åpen som den er, er det opp til dem som bruker den å få frem interessante aspekter ved studieobjektet”.<sup>191</sup> Min intensjon med å bruke van Genneps teori har vært å bruke den til dette formålet. Van Genneps teori er ikke en naturlov men et vitenskapelig skjema for analyse av sammenhengen og progresjonen mellom ulike riter som følger etter hverandre. Dette var van Genneps intensjon med presentasjonen av sin teori og utgivelsen av *Rites de passage*.<sup>192</sup> Fellesmeditasjon består ikke bare av en rite men av flere som følger etter hverandre. Derfor har van Genneps teori om overgangsriter vært hensiktsmessig å bruke i min analyse av fellesmeditasjon.

### **Vurdering av Turners teori om *communitas* og liminalfasen**

Van Gennep og Turner hevder at samhold og lederskap står sterkt i religiøse grupper som utfører overgangsriter. Turner kaller slike grupper for *communitas*. Samhold og lederskap kommer tydelig til uttrykk ved liminalfasen av en rite. I min analyse av fellesmeditasjon har jeg vist at betydningen av samhold og lederskap ikke nødvendigvis samsvarer med en slik påstand. I Emmaus er samhold og lederskap ikke like viktig for gruppen. De verdsetter samhold under meditasjon, men deltakerne setter pris på å muligheten til å kunne være anonym for de andre deltakerne. Det forventes ikke av deltakerne at de deltar i miljøet utenom fellesmeditasjonen. Lederskapet består av prester som leder fellesmeditasjonen, men de gir fra seg sin autoritet ved å la lekfolk lede samlingene. Prestene er selv med på å formidle for

---

<sup>189</sup> Belmont 1979: 62-63

<sup>190</sup> Van Gennep 1999: 12

<sup>191</sup> Van Gennep 1999: 18

<sup>192</sup> Van Gennep 1999: 26

deltakerne at de skal være skeptiske ovenfor autoriteter og heller stole på sin egen intuisjon og dømmekraft. Som jeg nevnte under ”De eldres lære”, kan dette ha sammenheng med at Emmaus har store likheter med et normativt *communitas*. I slike *communitas* er den hierarkiske strukturen løsere enn i ideologiske gruppedannelser som for eksempel KTL. Emmaus er et miljø hvor det i større grad er tillatt å eksperimentere med roller og status i gruppen.

KTL er et eksempel på et ideologisk *communitas* og henter inspirasjon fra tidligere normative *communitas*. KTL har tibetansk buddhisme som utopisk forbilde for sin virksomhet. I slike *communitas* er lederne og samholdet eksplisitt til stede. Under fellesmeditasjon kneler deltakerne for Buddha, de lar nonnen som leder meditasjonen veilede dem og hun forteller historier om *bodhisattva*ene og lamaene som inspirasjon for kultivering av *bodhicitta*. Øystein, Beate og Håvard har egne lærere som de satte meget høyt. Konrad og Marianne hadde ingen egne lærere men beundret og respekterte for eksempel lærerne tilknyttet KLT. Informantene forteller at de føler utveksling av ”energi” mellom deltakerne under meditasjon. Fellesskapet er spesielt viktig for de eldste informantene. Øystein sier for eksempel at fellesskapet han føler under meditasjon får ham til å delta sosialt i *saṅgha*en. Den samme dedikasjonen til samhold har ikke Marianne og Konrad. De opplever samhørighet under meditasjon men er skeptiske til å delta sosialt. Årsaken til at disse informantene og informantene fra Emmaus ikke er opptatt av sosialt samhold eller autoritet, eventuelt begge deler, skyldes selv-spiritualitet. Som forklart i Kapittel 6 har selv-spiritualiteten røtter i moderne pluralisme og individualisme.

### ***Communitas* i en pluralistisk og individualistisk samtid**

Forskjellen mellom fellesmeditasjon i KTL og Emmaus er gruppenes verdsetting av lederskap. I KTL nyter lederne høy respekt, mens lederne i Emmaus forventes å te seg som de andre deltakerne. Et likhetstrekk mellom Emmaus og KLT er at fellesmeditasjon ikke er den eneste religiøse arenaen der informantene er aktive. Informantene forholder seg til andre grupper hvor andre typer lederskap og samhold har innflytelse på livene deres. Van Genneps og Turners materiale når det gjelder overgangsriter er hovedsaklig hentet fra før-moderne eller ”primitive” samfunn. I slike samfunn er de sosiale båndene tette, rollefordelingene mer entydige og samfunnsstrukturen hierarkisk. Disse samfunnene er fjernt fra KTL og Emmaus i

Oslo. KTL og Emmaus er *communitas* som befinner seg i et pluralistisk samfunn hvor mange forskjellige samfunnsgrupper og institusjoner eksisterer side om side. I stedet for en overordnet hierarkisk samfunnsstruktur, har slike samfunn en byråkratisk samfunnsstruktur hvor gruppene og institusjonene konkurrerer om innflytelse. De ulike religiøse institusjonene og grupperingene er også en del av et slikt samfunn. Et slikt samfunn skaper kulturelt mangfold, det vil si pluralisme. Med pluralisme følger individualisme, det vil si vektlegging av individets selvråderett og autonomi. I en slik kontekst har individet større valgfrihet og er i større grad aktiv på flere samfunnsarenaer. Mine informanters deltagelse i høyst ulike religiøse miljøer og enkeltes skepsis til å binde seg til ett bestemt miljø og skepsis ovenfor ledere, er eksempler på dette.

En svakhet ved Turners teori er at teorien om *communitas* er en teori som først og fremst er prøvet på andre samfunn snarere enn på moderne pluralistiske samfunn. Teorien belyser ikke de sosiale uregelmessigheter som forekommer i moderne samfunn. Karakteristisk for mange pluralistiske organisasjoner er at medlemmene deltar på grunn av at deres egne private synspunkter samsvarer med organisasjonens ideologi. Forpliktelse til lederskap og det sosiale miljøet er derimot ikke alltid like viktig i moderne organisasjoner.<sup>193</sup> Sentralt i KTL er deltakernes felles tro på *bodhicitta*, i Emmaus samles deltakerne på grunn av deres felles tro på nåde. Som vist under “*Communitas*, i opposisjon til samfunnsgrupper” i kapittel 5, kommenterer gruppene ved meditasjon andre samfunnsgrupper. Van Gennep og Turner viser at gruppen fremstiller seg selv som unik i forhold til andre grupper i den liminale fase. Dette er tilfellet ved fellesmeditasjon i KTL og Emmaus også. Forskjellen er at fellesmeditasjon foregår i en pluralistisk kontekst hvor deltakernes synspunkter synes å være viktigste premiss for deltakelse snarere enn ledelse og sosial forpliktelse. Dette særtrekket er størst i Emmaus, men er også tilstede i KTL.

En annen innvending mot Turner er at han skildrer *communitas* som homogene grupper hvor alle medlemmene synes å dele de samme forestillingene uten uenigheter. I mine intervjuer oppdaget jeg at enkelte informanter viste evne til å kritisere gruppens ideologi eller holdninger. Marianne forteller for eksempel at hun er

---

<sup>193</sup> Furseth & Repstad 2003: 175

svært kritisk til det hun hevder er buddhisters kritisering av kristne. Hun synes det er upassende av de andre buddhistene å kritisere kristne ved samlinger der meningen er at man skal meditere på *bodhicitta*. David kritiserer fellesmeditasjonen i Emmaus for å mangle etiske retningslinjer så deltakerne kan lære å leve et ansvarsfullt liv: ”Det er bare hvile, hvile og hvile, men det er ingen krav”, sier han om fellesmeditasjon. I sitt materiale knyttet til teorien om *communitas* fremstiller ikke Turner slike individuelle avvik og uregelmessigheter innad i gruppen.

### **Er meditasjon narcissisme og hedonisme?**

Nyreligiøse grupper som KTL og Emmaus karakteriseres iblant som narcissistiske på grunn av den store fokus på individet og dets guddommelighet.<sup>194</sup> Bauman gir for eksempel en kritisk skildring av nyreligiøse og beskriver dem som selvsentrerte. I artikkelen ”Holism, Healing and the New Age” argumenterer Beckford og Hedges mot en ensidig karakteristik av nyreligiøse som narcissistiske. De avviser ikke at selv-spiritualitet er sentralt i nyreligiøsiteten, men selv-spiritualitet er ofte nært forbundet med forestillingen om holisme. I nyreligiøse miljøer er det vanlig å forkynne sammenhengen mellom den enkeltes lykke og velvære og sosialt samhold og harmoni i den ytre verden. Tilhengere av holisme tror at omverdenen vil preges av enkeltindivids psykiske og fysiske velvære. Siden individet ikke oppfattes som atskilt fra omverdenen, vil de positive egenskapene det utvikler komme andre mennesker til gode.<sup>195</sup> Peder sier for eksempel at “det er en kjempegave å kunne være der og hvile sammen med folk, man skal egentlig sitte [å meditere] for hele verden og ikke bare for sin egen del.” Peder tror at med en holistisk innstilling vil fellesmeditasjon prege verden. Fra et holistisk perspektiv trenger derfor ikke selv-spiritualitet å kalles narcissisme.

I tillegg til å beskrive nyreligiøse som narcissister, skildrer Bauman dem som hedonister. Han referer blant annet til meditasjon i denne beskrivelsen. Beskrivelsen passer ikke på mine informanternes praktisering av fellesmeditasjon. Turner og van Gennep viser at opplevelse av smerte og ubehag ikke er uvanlig i den liminale fase av riter. Som vist under avsnittet “Det ubehagelige og smertefulle ved meditasjon” i kapittel 5, utstår informantene liknende prøvelser. Informantene hevder at ved å

---

<sup>194</sup> Hanegraaff 1998: 49, Beckford & Hedges 2000: 169-170

<sup>195</sup> Beckford og Hedges 2000: 173

meditere blir de konfrontert med plagsomme eller stressende tanker og smerter i kroppen. Alle informantene forteller at til tider kan meditasjon være ubehagelig og vanskelig. Ved å la seg eksponere for problemer og ubehageligheter ved meditasjon, tror informantene at disse vanskene kan lindres. Dette krever stor utholdenhet og tålmodighet av utøverne. Fellesmeditasjon i KTL og Emmaus kan derfor ikke sies å ha hedonistiske trekk.



## Avslutning

Problemstilling i denne oppgaven er: *Hvilke likheter og ulikheter har fellesmeditasjon i KTL og Emmaus med teorien om overgangsriter, og hvordan er fellesmeditasjon uttrykk for selv-spiritualitet?* Van Gennep hevder fasene i overgangsriten sikrer et samfunnsmedlems overgang fra en sosial posisjon eller rolle til en annen. I KTL sikrer fellesmeditasjon en overgang fra en posisjon eller rolle i det informantene oppfatter som et ”egoistisk” samfunn til et altruistisk, representert ved det religiøse fellesskapet i KTL. I Emmaus sikrer fellesmeditasjon en overgang fra en posisjon eller rolle i et ”pietistisk” samfunn til miljøet i Emmaus som representerer nåde. Overgangen skjer ved de tre fasene: atskillelse, liminalfase og integrasjonsfase. I første fase forlater utøverne samfunnet ved å komme inn i meditasjonslokalene, her utfører de riter som markerer atskillelse fra samfunnet i KTL gjøres dette ved resitasjon av tilfuktsbønnen. Ved resitasjon av bønner viser deltakerne at de atskiller seg fra en egoistisk posisjon i samfunnet utenfor KTL. *Buddha, Dharma og Saṅgha* representerer verdier som underkastelse og tillit, mahāyāna-idealet om *bodhicitta* og solidaritet og fellesskap som er motsetninger til egoisme. I Emmaus viser utøverne atskillelse fra et pietistisk samfunn ved kroppslig avspenning. Ved å utføre øvelsene atskilles utøverne fra stress og ytelse de tror de har fått i kontakt med samfunnet utenfor.

Gjennomføring av fellesmeditasjon har likhetstrekk med Turners teori om liminalfasen og *communitas*. Turner viser at ritedeltakerne i den liminale fase kommer i kontakt med *sacra*, det hellige. Dette oppnås for eksempel ved kroppslige handlingsmønstre, noe meditasjon er et eksempel på. I KTL er det hellige *bodhicitta*, i Emmaus er det nåde. Turner hevder de kroppslige handlingsmønstrene er symboler for universelle prosesser som død og gjenfødsel. *Śamatha*-meditasjon har likhetstrekk med denne teorien. Utøverne sitter stille uten bevegelser eller ytringer i noe som likner en ”dødsprosess”. Ved å sitte lenge slik hevder informantene at de blir fylt med krefter, at de ”ser verden med nye øyne” eller får psykisk og fysisk overskudd, noe som likner en tematikk knyttet til gjenfødelse. I min videretolkning av Turners teori om kroppslig symbolikk i liminalfasen har jeg analysert de kroppslige atferdsmønstrene ved hjelp av Grimes teori om at fysiske positurer eller bevegelser er metaforer for den religiøse gruppens trosforestillinger. I KTL er stillesittende *śamatha*-meditasjon en metafor på informantenes tro på at produksjon av *karma*, det

vil si handling, fører til lidelse, mens ikke-handling fører til frelse. I Emmaus er stillesittingen en metafor på nåde, det vil si forestillingen om at Guds nåde overgår menneskets anstrengelser. Min intensjon ved å bruke Grimes' teori har vært å få frem sammenhengen mellom informantenes faktiske trosforestillinger og deres kroppslige atferd. Turners vektlegging av universelle strukturer som død og gjenfødelse som utgangspunkt for tolkning av kroppslig symbolikk får ikke i like stor grad frem dette aspektet ved ritene.

Van Gennep og Turner viser at deltakere i den liminale fase finner seg i smerte og ubehag for å få anerkjennelse og innpass i den religiøse gruppen. Smerte og ubehag er et ikke uvanlig fenomen ved fellesmeditasjon i KTL og Emmaus. Informantene later til å være inneforstått med at dette er en naturlig del av fellesmeditasjon. Jeg mener at aksepten informantene viser for slike prøvelser ikke bare henger sammen med deres frykt for å "tape ansikt" i en sosial situasjon. I intervju ga informantene uttrykk for at de hadde personlige og ikke bare sosiale målsetninger ved å tåle smerte og ubehag. Informantenes personlige målsetninger ved fellesmeditasjon er å håndtere deres private problemstillinger med en direkte konfrontasjon med problemene. Jeg har videretolket teorien om smerte og ubehag som er knyttet til den liminale fase ved hjelp av nyere riteforskning. Denne riteforskningen, blant annet representert ved Catherine Bell, tolker smerte og ubehag som ritedeltakerne må igjennom, lik den klienter går igjennom ved terapeutisk behandling. Ved å stadig konfronteres med sine fobier kan klienten eller ritedeltakerne oppleve lindring for problemer og "herding" av sin personlighet. Informantene fra Emmaus mener for eksempel at de lærer "å ta imot seg selv" og sine ubehagelige tanker og smerter med "stillhet og åpenhet". Informantene fra KTL hevder visualiseringsøvelsene under meditasjon på *bodhicitta* trener dem til å gradvis føle vennlighet og kjærlighet for de menneskene de opplever som vanskelig å like.

Van Gennep og Turner viser at *communitas* i den liminale fase oppfatter seg selv som noe unikt i forhold til andre samfunnsgrupper. Gruppen hyller sine egne religiøse forestillinger. Dette er også tilfelle med fellesmeditasjon i KTL og Emmaus. Ved fellesmeditasjon i KTL hyller utøverne gruppens forestilling om *bodhicitta*. I Emmaus hylles forestillingen om nåde. For å få frem dette særtrekket ved *communitas* har jeg videreutviklet teorien om *communitas* i den liminale fase med Gerd Baumanns

teori om at ritualer alltid impliserer et nærvær, enten bevist eller ubevist, av andre samfunnsgrupper. Nærværet kommer til uttrykk ved at riter er kommentarer til andre. Mine informanter omtaler alltid fellesmeditasjon ved å sammenlikne sin egen praksis med andres. Sammenlikningen bærer ofte preg av å være en kritikk av andre religiøse grupper i Oslo. I KTL Kritiserer informantene zen-buddhister for å ikke kultivere mahāyāna-idealet om *bodhicitta*. De hevder zen-buddhister er mest opptatt av personlig frelse fremfor frelse for ”alle levende veseners skyld”. Den samme beskyldningen retter informantene mot nyreligiøse miljøer i Oslo. De mener at enkelte miljøer er mer opptatt av ”magi” og ”suksess” enn *bodhicitta* og altruisme. De kristne i Emmaus kritiserer det de hevder er ”pietistiske” trekk ved det norske samfunn. De kommenterer zen-miljøer i Oslo og mener at ”zen kan være ganske nådeløs” og at dette ikke bør kombineres ”med en sånn pietistisk rest som er hos de fleste nordmenn”. ”Strenghet” og ”ytelse” som assosieres med pietisme finnes i enkelte meditasjonsmiljøer i Oslo, hevder informantene. De mener at Den norske kirke har fokus på ord og formaninger og lite oppmerksomhet på bruk av kroppen i gudstilbedelse. Dette er også pietistiske trekk, hevder de. De mener kirken i større grad burde ha fokus på stillhet og kropp.

Turner hevder at *communitas* kjennetegnes ved sterkt sosialt samhold og lydighet ovenfor gruppens grunnleggere og ledere. *Communitas* bindes sammen av deltakernes erfaring med *sacra*, det vil si nåde og *bodhicitta*. Som nettopp vist hyller deltakerne gruppens forestillinger, noe som gir grunnlag for samhørighetsfølelse og lydighet ovenfor lederene i forsamlingen. Alle informanter understreker hvor spesielt de synes det er å meditere sammen med andre. I Emmaus beskrives samholdet som et ”taust fellesskap”, hvor alle er like for hverandre og et sted hvor ”man kan være seg sjøl” og alle er ”like for Gud”. I KTL beskrives samholdet som oppstår under fellesmeditasjon som ”energiutveksling”. Deltakerne følger ledernes instruksjoner for hvordan de skal komme i forbindelse med *sacra*. Til tross for betydningen av samholdet og respekten for lederne i gruppen, er dette karakteristikker som bare delvis er sanne når det gjelder fellesmeditasjon i Emmaus og KTL. Jeg har argumentert for at denne ambivalensen skyldes miljøenes vektlegging av selv-spiritualitet.

Ved å bruke begrepet selv-spiritualitet har jeg ønsket å vise at to tilsynelatende

vidt forskjellige miljøer har en rekke fellestrekk. Disse fellestrekkene er holisme, oppfatningen av mennesket som guddommelig, altruisme, selvkjærlighet og autoritetskepsis. Fremveksten av selv-spiritualitet kan blant annet forklares på bakgrunn av moderne fenomener som pluralisme og individualisme. Dette har gjort det mulig å belyse svakheter ved Turners teori om *communitas*. Turners teori som i stor grad bygger på ikke-pluralistiske samfunn, kan ikke i like stor grad fange særtrekk ved nyreligiøse grupper som Emmaus og KTL. Et særtrekk ved Emmaus og KTL er enkelte informanternes skepsis for sosialt samhold og engasjement. Informantene lever i en pluralistisk samtid hvor de er aktive på flere sosiale arenaer samtidig og er derfor ikke i like stor grad bundet til en bestemt gruppe. Emmaus og KTL er for eksempel bare et av flere religiøse miljøer informantene var aktive i. Informantene kan kalles for individualister, noe som kommer tydelig frem i skepsis mot autoriteter, særlig blant informantene fra Emmaus.

Kombinasjonen av informasjon fra feltarbeid, teorien om overgangsriter samt begrepet selv-spiritualitet har frembrakt en tosidig karakteristikk av fellesmeditasjon i Emmaus og KTL. På den ene siden søker deltakerne sammen i grupper for å ivareta og stadfeste felles trosforestillinger. Dette gjøres ved fysiske øvelser, utholdelse av ubehag og smerte, og ved kommentarer til andre trosgrupper. Riten sørger for at alle i gruppen oppretholder, og ved ukentlige overganger, integrerer trosforestillingene i samfunnet utenfor det religiøse fellesskapet. Dette er det kollektive aspektet ved fellesmeditasjon. På den andre siden viser fellesmeditasjon tydelig kjennetegn ved selv-spiritualitet, noe som bryter med eller utfordrer forestillinger eller teorier om kollektivism. Fellesmeditasjon i KTL og Emmaus er eksempler på den spenning og ambivalens mellom kollektivet og individet, noe som er tidstypisk for mange moderne samfunn.

## Bildevedlegg

### Meditasjonslokalene i Paulus Kirke



Avspenningsøvelser og meditasjon i første økt utføres i en halvsirkel foran alteret.



Meditasjonsøkt nummer to med bruk av tekstlesning og stille-meditasjon utføres her i "Emmauskapelle". Deltakerne sitter i en halvsirkel vendt mot det lille alteret.

## Meditasjonslokalet ved Paramita-meditasjonssenter



Deltakerne sitter i lotusstilling vendt mot alteret og nonnen som sitter bak det lille bordet i hjørnet av rommet. På bordet står syngébollen som brukes for å markere start og slutt på meditasjon; en slik brukes også i Emmaus.

## Meditasjonspositurer

(Personen på bildene har ingen forbindelse til meditasjonsmiljøene beskrevet i denne oppgaven).



Meditasjonspositur i Emmaus



Meditasjonspositur i KTL

## Litteraturliste

Alver Gullveig Bente, Gilhus Sælid Ingvild, Mikaelsson og Selberg Torunn *Myte, magi og mirakel, i møte med det moderne*. Pax Forlag A/S, Oslo 1999

Baumann, Gerd "Ritual implicates 'Others', Rereading Durkheim in a plural Society" s. 97-116 i *Understanding Rituals* Coppet, Daniel de (Red), Routledge 1992

Bauman, Zygmunt "Postmodern Religion?" s. 55-78 i *Religion, Modernity and Postmodernity*, Edited by Paul Heelas, With the Assistance of David Martin and Paul Morris, Blackwell Publishers Oxford 1999

Beckford, James A. And Hedges, Ellie "Holism, Healing and the New Age" s. 169-187 i *Beyond New Age, Exploring Alternative Spirituality*, Edited by Steven Sutcliffe and Marion Bowman, Edinburgh University Press 2000

Belmont, Nicole *Arnold van Gennep, The Creator of French Ethnography* (Translated by Derek Coltman). The University of Chicago and London 1979

Bell, Catherine *Ritual Perspectives and Dimensions*, New York Oxford University press 1997

Bellah, Robert N. *Beyond Belief, Essays on Religion in a Post-Traditional World*, Harper & Row, Publishers New York, Avonston, and London 1970

Berger, Peter, Berger, Brigitte, Kellner, Hansfried *The homeless mind, modernization and consciousness*, Random house New York 1973

*Bibelen, Den Hellige Skrift, Det Gamle og Det Nye Testamentet*, Det Norske Bibelselskap 1994

*Chants for Meditation and Teaching Session*, utgitt av Karma Tashi Ling 2006

Csikszentmihalyi, Mihaly "Flow Experience" s. 361-363 i *The Encyclopaedia of Religion* Volume 5 & 6, Mircea Eliade Editor in Chief, Macmillan Library Reference New York 1993

Darwin, Charles *The Origin of Species, By Means of Natural Selection*, Popular



Impression of The Corrected Copyright Edition Issued With The Approval of The Author's Executors, London: John Murray, Albemarle Street 1902

Dupré, Louis "Mysticism" s. 245-261 i *The Encyclopaedia of Religion*, Volume 9, Mircea Eliade Editor in Chief, Macmillan Library Reference New York 1993

Durkheim, Emile *The Elementary Forms of Religious Life*, The Free Press New York 1995

*Det Nye Testamentet*, Det Norske Bibelselskap 2005

Fonneland, Trude A. "Kvalitative Metodar: Intervju og Observasjon" s. 222-242 i *Metode i religionsvitenskap* Kraft, Ellen og Natvig Richard J (red.), Pax Forlag A/S Oslo 2006

Furseth, Inger og Pål Repstad *Innføring i Religionssosiologi*, Universitetsforlaget 2003

Gennep Arnold van *Rites de Passage, Overgangsriter*, oversatt av Erik Ringen, Pax Forlag A/S, Oslo 1999

Germano, David "Dzogchen" s. 2545-2550 i *Encyclopaedia of Religion, Second Edition*, Lindsay Jones Editor in Chief, Macmillan Reference, Thompson/Gale Detroit 2005

Giddens Anthony *Modernity and Self-Identity Self and Society in the late Modern Age*, Polity Press 1994

Gilje, Nils og Tarald Rasmussen *Tankeliv i den lutherske stat Norsk Idéhistorie*, Bind 2. Trond Berg Eriksen og Øystein Sørensen (red.), Aschehoug Oslo 2002

Hanegraaff, Wouter J. *New Age Religion And Western Culture Esotericism in the mirror of secular thought*. State University of New York Press 1998

Heelas, Paul *The New Age Movement, The Celebration of the Self and the Sacralisation of Modernity*, Blackwell Publishers, Oxford 1999

Heyerdahl, Børsand Grete "Jean-Jaques Rousseau" s. 204-221 i *Vestens Tenkere, fra Descartes til Nietzsche*. Bind 2. Redigert av Trond Berg Eriksen, Ascheoug Oslo 1998

- Hill, Michael "Sect" s. 154-159 i *The Encyclopaedia of Religion* Volume 13 & 14, Mircea Eliade Editor in Chief, Macmillan Library Reference New York 1993
- Jackson, Roger R. "Mahāmudrā" s. 5596-5601 i *Encyclopaedia of Religion, Second Edition*, Lindsay Jones Editor in Chief, Macmillan Reference, Thompson/Gale Detroit 2005
- Jacobsen A. Knut *Buddhismen*, Pax Forlag A/S Oslo 2000
- Johnston, William *Christian Zen* Harper Colophon books Harper & Row, Publishers New York, Evanston, SanFrancisci, London 1971
- Kesich, Veselin "Via Negativa" s. 252-254 i *The Encyclopaedia of Religion* Volume 15 & 16, Mircea Eliade Editor in Chief, Macmillan Library Reference New York 1993
- Kant, Immanuel "What is Enlightenment?" s.133-138 i *The Insider/Outsider problem in The Study of Religion a reader*. Edited by Russel T. McCutcheon Cassel London and New York 1999
- Krogseth, Otto "Pluralisme" s. 25-31 i *Pluralisme og identitet, kulturanalytiske perspektiver på nordiske nasjonalkirker i møte med religiøs og moralsk pluralisme* Henriksen, Jan-Olav og Krogseth, Otto (red), i samarbeid med Pål Ketil Botvar og Ingvill T. Plesner, Gyldendal Norsk Forlag AS 2004
- Kværne, Per "Tibet: the Rise and Fall of a Monastic Tradition" s. 253-270 i *The World of Buddhism, Buddhist Monks and Nuns in Society and Culture*, Edited by Heinz Bechert and Richard Gombrich. Thames & Hudson, London 2002
- Kværne, Per s. VIII-XLVIII i *Tibet, Verdens Hellige Skrifter*, utvalg, oversettelse og innledende essay av Per Kværne, Bokklubben Oslo 2005
- Lama Yeshe, *Becoming The Compassion Buddha, Tantric Mahamudra For Everyday Life*, Wisdom Publications Boston 2003
- Lévi-Strauss, Claude *Structural Anthropology*, Translated from The French by Claire Jacobson and Brooke Grundfest Schoepf, Penguin Books Penguin Books Harmondsworth 1986

- Merton, Thomas *Zen and the birds of appetite*, A new directions book 1968
- Ming, Tu Wei "T'ai-Chi" s. 247-249 i *The Encyclopedia of Religion*, Volume 13, Mircea Eliade Editor in Chief, Macmillan Library Reference New York 1993.
- Monier-Williams, Monier *Sanskrit-English Dictionary*, (with the collaboration of E. Leumann C. Cappeler and other scholars), Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd. New Dehli 1999
- Myreng, Svein *Våken stillhet Håndbok i zen og innsiktmeditasjon*, Emilia forlag Printed in Norway 2001
- Nash, Carroll B. Ph.D. *Parapsychology The Science of Psiology* Charles C Thomas, Publisher Springfield, Illinois USA 1986
- Natvig, Richard Johan i "Religionsvitenskapelig Feltarbeid" s. 203-221 i *Metode i religionsvitenskap* Kraft, Ellen og Natvig Richard J (red.) Pax Forlag A/S Oslo 2006
- Nilsen, Finn Sivert *Nærmere kommer du ikke, Håndbok i antropologisk feltarbeid* Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS 1996
- Pontoppidan, Erik *Sandhed til Gudfrygtighet, forklaring til D. Martin Luthers lille Katekisme*, Det Norske Lutherske Indremissionsselskaps Forlag, Kristiania 1923
- Rasmussen, Tarald, Thomassen Einar *Kristendommen, En historisk innføring* Universitetsforlaget Oslo 2000
- Ray A. *Reginald Secret of the Vajra World, The Tantric Buddhism of Tibet. Volume Two*. Shambhala, Boston & London 2002
- Repstad, Pål *Mellom nærhet og distanse, Kvalitative metoder i samfunnsfag* 3. utgave Universitetsforlaget Oslo, 2002
- Ringu Tulku, *Mind Training, The Lojong of Ringu Tulku* Edited by B.M Shaughnessy, Dhi Publications London England 2003
- Rosenthal, David M. "Dualism" s. 133-138 i *Routledge Encyclopaedia of Philosophy* Volume 3, General Editor Craig, Edward, Routledge London and New York 1998

Shaw, Rosalind & Stewart, Charles. "Introduction: problematizing syncretism" s. 1-26 i *Syncretism/Anti-syncretism, The politics OG religious synthesis*, Edited by Charles Stewart and Rosalind Shaw, Rutledge London and New York 2005

Snellgrove, David *Indo-Tibetan Buddhism, Indian Buddhists and their Tibetan Successors*, Shambhala Boston 2002

St. Augustine *The Greatness Of The Soul, The Teacher, The Ancient Christian Writers*, Volume 9, Translated and Annotated By Joseph M. Colleran, Westminster, Maryland, The Newman Press, London, Longmans, Green and Co. 1950

St. John of The Cross, *The Complete Works of Saint John of The Cross, Doctor of The Church*, Translated and Edited by E. Allison Peers, from the critical edition of P. Silverio de Santa Teresa, Anthony Clarke, Wetherhamstead-Hertfordshire 1974

Starter, Rob "Prosperity Theology" s. 392-396 i *Encyclopaedia of Pentecostal and Charismatic Christianity*, Stanley M. Burgess (Editor). Religion and Society, a Berkshire Reference Work, Routledge Taylor and Francis Group, New York London 2006

Taffjord, Bjørn Ola "Refleksjonar Kring Refleksivitet" s. 243-259 i *Metode i religionsvitenskap* Kraft, Ellen og Natvig Richard J (red.), Pax Forlag A/S Oslo 2006

Taylor, Steven "Exposure" s. 755-759 i *Encyclopaedia of Psychotherapy*, Volume 1, Editors-in-Chief Michel Hersen & William Sledge, Academic Press Amsterdam 2002

Turner, Victor *The Forest of Symbols, Aspects of Ndembu Ritual*, Cornell University Press Ithaca and London 1989.

Turner, Victor *Structure and Anti-Structure*, Aldine de Gruyter, New York 1997

Premasiri P.D. "Meditation" s. 660-668 i *Encyclopaedia of Buddhism*, Volume V1, Founder Editor-in-chief G. P. Malalasekera, Editor-in-chief W.G. Weeraratne, Published and printed by the Government of Sri-Lanka 1996

Underwood, Frederic B. "Meditation" s. 324-331 i *The Encyclopaedia of Religion*, Volume 9, Mircea Eliade Editor in Chief, Macmillan Library Reference, New York 1995.

Vogt, Kari *Islam-tradisjon, fundamentalisme og reform*, Cappelen forlag AS, Oslo 2005

Weber, Max “The Social Psychology of the World Religions” s. 267-301 i *From Max Weber: Essays in Sociology*, Translated, edited and with an Introduction by H.H.Gerth and C.Wright Mills With a New Preface by Bryan S.Turner, Routledge, Printed in Great Britain T.J. Press (Padstow) Ltd, Cornwall 1991

Weber, Max “The Sociology of Charismatic Authority” s. 245-251 i *From Max Weber: Essays in Sociology*, Translated, edited and with an Introduction by H.H.Gerth and C.Wright Mills With a New Preface by Bryan S.Turner, Routledge, Printed in Great Britain T.J. Press (Padstow) Ltd, Cornwall 1991

Williams, Paul *Mahāyāna Buddhism The doctrinal foundations*, Routledge Taylor & Francis Group, London and New York 2003

## **Internettadresser**

[www.emmausnett.no](http://www.emmausnett.no) 16.05.07

[www.ktl.no](http://www.ktl.no) 16.05.07

[www.areopagos.org/Procesdokument\\_om\\_di.95.0.html](http://www.areopagos.org/Procesdokument_om_di.95.0.html) 16.05.07

[www.areopagos.org/Om\\_Areopagos.7.0.html](http://www.areopagos.org/Om_Areopagos.7.0.html) 16.05.07

[www.emmausnett.no/dialog/](http://www.emmausnett.no/dialog/) 16.05.07

[www.emmausnett.no/omemmaus/index.shtml#basis](http://www.emmausnett.no/omemmaus/index.shtml#basis) 16.05.07